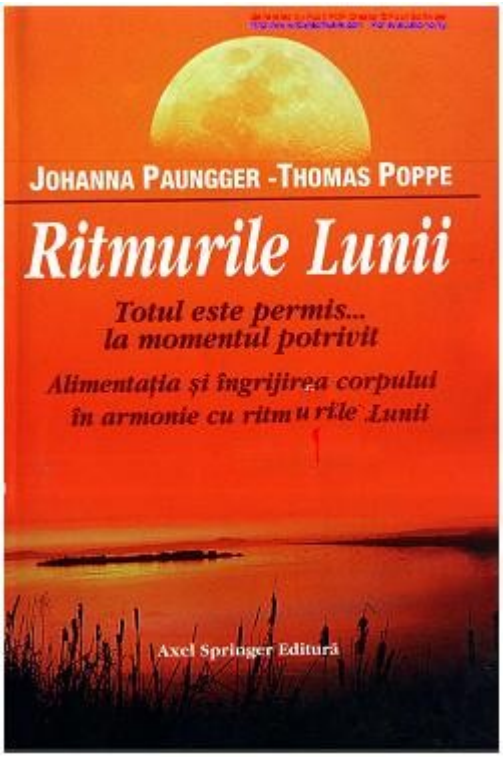


Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

Titlul ediției originale:
JOHANNA PAUNGGER –THOMAS Poppe
Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt
Goldmann Verlag GmbH, Munchen, 1998
© ® Copyright © 1999, 2002 O LI. Axei Springer Editură s.r.l. (România)
Pentru versiunea în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PAUNGGER, JOHANNA
Ritmurile Lunii - Totul este permis...
la momentul potrivit / Johanna Paungger,
Thomas Poppe - Bucureşti: Axei Springer, 2001
320 p. ; 13 X 20 cm.
Titl. orig. (germ.): Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt
ISBN 973-99457-l-6 I. Poppe, Thomas
615.322
615-8

Redactare: Radu Săndulescu
Ilustraţii interior: Kiki Ketcham-Neumann
Coperta: Irina Colan
Foto copertă: Tony Stone Images
Tehnoredactare: Eugen Oprea

JOHANNA PAUNGGER
THOMAS POPPE

Ritmurile Lunii

Totul este permis... la momentul potrivit

Alimentaţia şi îngrijirea corpului în armonie cu ritmurile Lunii

Traducere de Irina Colan şi Mariana Radu
Editura Axei Springer Bucureşti, 2002

Redactare: Radu Săndulescu
Ilustraţii interior: Kiki Ketcham-Neumann
Coperta: Irina Colan
Foto copertă: Tony Stone Images
Tehnoredactare: Eugen Oprea
THOMAS POPPE
Ritmurile Lunii
Totul este permis... la momentul potrivit
Alimentaţia şi îngrijirea corpului în armonie cu ritmurile Lunii
Traducere de Irina Colan şi Mariana Radu
Editura Axei Springer Bucureşti, 2002

Coperta: Irina Colan
Foto copertă: Tony Stone Images
Traducere de Irina Colan şi Mariana Radu
Redactor: Radu Săndulescu
Ilustraţii interior: Kiki Ketcham-Neumann

Titlul ediției originale:
Johanna Paungger - Thomas Poppe
Alles Erlaubt! Zum ricbtigen Zeitpunkt
© Goldmann Verlag GmbH, Munchen, 1998
Copyright ©1999
Axei Springer Editură s.r.L (România)
Pentru versiunea în limba română

Ediția 1

Descrierea CEP a Bibliotecii Naționale PAUNGGER, JOHANNA
Ritmurile Lunii - Totul este permis... la momentul potrivit / Johanna Paungger, Thomas Poppe. - Bucureşti: Axei Springer, 1999
320 p.: 13 x 20 cm.
Titl. orig. (germ.): Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt
ISBN 973 - 99457 - 1 - 6
I. Poppe, Thomas
615.322 615.8

CUPRINS

În cuvinte simple prima parte 11
În cuvinte simple - partea a doua 16
I. DESPRE STAREA LUCRURILOR 21
1. La momentul potrivit -
Ritmurile Lunii şi ale naturii 25
Ştiința Lunii în vechime 25
Luna Nouă 34
Luna în creştere 34
Luna Plină 35
Luna în descreştere 35
Luna în semnele zodiacale 36
Momentul atingerii 42
Calendarul Lunii - singurul instrument 44
2. Povestea celor trei zile 50
Distruge pentru a nu fi distrus 52
Igienic şi curat - dar cu ce preț? 62

Clientul nostru, stăpânul nostru 65
Sub linie 70
3. Adevărul din preț 75
4. Din informații vii 85

II. DE LA CURA LUNARĂ LA ALIMENTAȚIA TUTUROR OAMENILOR 103
Puterea de a alege 105
Despre greutatea animalelor sălbatice , ... 106
1. O intuiție întreprinzătoare 110
Primul pas; fără adaosuri! 114
Prin privare 118
Al doilea pas; „cura lunară" 122
Zile de fructe, de suc şi de post 133
Probe de gust 137

2. Pe drumul către alimentația unui nou mileniu 139
Tipul alfa şi tipul omega 140
Cele două fețe ale unei monede 159
Alfa şi omega sub acelaşi acoperiş 161
Alimentația viitorului 169
Zile de sare - Taur, Fecioară, Capricorn 173
Zile de ulei - Cement, Balanță, Vărsător 173
Zile de hidrați de carbon - Rac, Scorpion, Peşti 174
Zile de fructe şi de albumină - Berbec, Leu, Săgetător 175

3. Secrete culinare şi reguli
alimentare atemporale 178
Înțelepciune din țara bucatelor colorate 179
Culorile semnelor zodiacale 181
Acțiunea culorilor în corelație cu ritmurile Lunii 184
Puterea ierburilor 197
Atenție la dozare! 199
Cele trei secrete ale plantelor medicinale 201
La momentul potrivit în relațiile cu condimentele 204
Plante şi rădăcinoase: o mare varietate de trucuri 206

III. CUM SĂ TE SIMȚI BINE ÎN CORPUL TĂU - ÎNGRIJIREA CORPULUI LA MOMENTUL POTRIVIT 238
1. Pielea noastră - ce este şi ce poate face 244
2. Cele trei tipuri principate de piele şi îngrijirea adecvată pentru fiecare dintre ele 256

Un caz rar: pielea normal 257
Pielea uscată 257
Pielea grasă 258
3. Metoda de îngrijire numărul 1 - forța apei 262
4.O călătorie prin corp şi prin zodiac 270
Berbecul 272
Peeling-ul 273
Ce se face în cazul acneei? 275
Ce este bine pentru ochi 275
Operații estetice - corecția feței 276
Taurul 278
Puterea salviei în zilele Taurului 279
Îngrijirea şi menținerea dinților 279
Gemenii 282
Zilele Gemenilor - zile pentru masaj 283
Racul 286
Cea mai simplă cale către sâni frumoşi 286
Leul 288
Păr ca al Leului 289
Fecioara 292
Gimnastica în zodia Fecioarei . 292
Îngrijirea părului în zodia Fecioarei 294
Balanța 294
Prevenirea vergeturilor
În zilele Balanței 295
Scorpionul 296
Îngrijirea intimă naturală 296
Despre binecuvântările băilor la şezut 300
Hemoroizii 301
Săgetătorul 301
O metodă de combatere a celulitei 301
O plantă împotriva venelor vizibile 302
Capricornul 303
Curățarea în profunzime a pielii 303
Stofa care produce alergii 304
Prietenia cu soarele. 304
Îngrijirea unghiilor 306
Depilarea 307
Vărsătorul 308
Ceva benefic pentru pulpe 308

Varicele 308
Peştii 309
Îngrijirea picioarelor şi a degetelor de la picioare 310
Unghiile încarnate 310
Îndepărtarea stratului cornos 311
Tratarea negilor de la picioare 311
Ciupercile de piele, de picioare, de unghii 312
Tăiatul părului la momentul nepotrivit! 312
Pentru un final fericit - masajul zonelor reflexe 313
Alimentație sănătoasă, îngrijire înțeleaptă a corpului, adevărata frumusețe 316

În cuvinte simple - prima parte

În decursul anilor am fost adesea întrebată cu uimire: „Cum poate cineva şti atât de multe ca dumneavoastră, despre Lună, despre sănătate, despre creşterea copiilor şi despre toate celelalte lucruri? Cu siguranță că aveți peste o sută de ani!” Dar toți cei care mi-au pus această întrebare au rămas mirați când le-am spus că aveam doar 36 de ani în momentul în care ne-a apărut prima carte.

La gândul că, în mod sigur, „știu multe” aproape că m-am ruşinat şi am roşit, dar adevărul este simplu: am talent pentru aceasta. Atunci când mi s-a întâmplat ca, pe parcursul vieții, să intru în panică, de cele mai multe ori am conştientizat faptul că noi, oamenii, ştim mult prea puține. Am venit pe lume cu o nestăvilită curiozitate pe care mi-am manifestat-o încă din prima zi a existenței mele. Această curiozitate nu s-a îndreptat asupra părților de sine stătătoare ale lucrurilor, ci asupra corelării lor cu toate celelalte, asupra dependenței unora de celelalte. Abia mult mai târziu am aflat că, de fapt, înotăm împotriva curentului.Toată lumea cerceta şi studia părțile izolate, în timp ce pe mine mă interesa legătura dintre ele, interdependența, Spre exemplu, pe mine mă interesa de ce oamenii cu una şi aceeaşi boală au multe în comun, chiar şi în ceea ce priveşte aspectul exterior. Adesea, acelaşi stil de viață, acelaşi aspect şi acelaşi gust în alegerea culorilor şi a îmbrăcămintii, profesii asemănătoare, chiar şi acelaşi tip şi caracter se regăsesc la parteneri atât de compatibili încât ajung la formularea aceloraşi plângeri şi lamentări cu privire la viața de zi cu zi. Însă, în mod special, am putut observa mereu aceleaşi obişnuințe cu privire la alimentație şi hrănire. Şi, bineînțeles, concordanța lor cu ritmurile lunare.

A trecut deja vremea în care priveam toate acestea cu o uşoară pudoare: bucuria de a observa mergea atât de departe încât, câteodată chiar câştigam ceva bani de buzunar pariind cu ceilalți copii ce anume va comanda un anumit client al restaurantului. Şi aproape întotdeauna câştigam.

Marea mea şansa a fost că am crescut sub acelaşi acoperiş cu surorile mele, cu părinții şi bunicii. În mod firesc, aveam posibilitatea să primesc zilnic mai multe sfaturi decât marea majoritate a copiilor unici la părinți care trăiau în oraşele mari. Puteam în permanență să fac

paralele, să studiez oamenii şi natura. Nu se putea strecura nici un obicei prost, nimeni nu era preferatul părinților sau al bunicilor. Fiecare zi era plină de senzații noi, de bucurii şi temeri noi, de speranțe şi mici dezamăgiri, de idei noi şi de gânduri nebuneşti.

Pe scurt, în timp ce alți oameni cunoscuseră deja ce înseamnă dorul de casă, eu cunoscusem de la o vârstă fragedă dorul de departe, declanşat de curiozitatea mea nestăvilită privind interdependențele şi conexiunile, mai mari sau mai mici pe care obişnuiam să le fac. Fiind copil, bineînțeles că nu îmi puteam pune în practică toate aceste gânduri, căci dorul de depărtare însemna în mod automat şi „departe de familie". Deşi întotdeauna plănuiam foarte multe lucruri pe care urma să le fac în viață, depărtarea de familie nu era deloc un gând frumos.

Dar, cu toate acestea, nu am mai rezistat tentației şi, la 15 ani, mica fată de țărani se muta în marele oraş München. În sfârşit, mă gândeam eu, puteam învăța acolo lucruri pe care locurile natale nu mi le puteau oferi.

Până astăzi nu am regretat niciodată această aventură, dar experiența pe care am trăit-o când am văzut ce înseamnă viața la oraş m-a marcat pentru totdeauna: superficialitate, înstrăinare, pierderea simțului orientării, lipsa totală a cunoaşterii oamenilor, absența totală a cunoaşterii corporale, nimeni care să se gândească la interdependențe, totul derulându-se după schemă, după orar, după obişnuință - şi chiar fără sentimente adevărate şi cuvinte sincere. În interiorul ființei mele trăiam o perioadă înspăimântătoare, însă plăcerea de a învăța tot ceea ce credeau că ştiu oamenii de la oraş a fost mai puternică decât orice altceva. Mă simțeam ca un căutător de aur într-o mină care nu conținea deloc aur (lucru pe care nu l-am ştiut o perioadă destul de lunga de timp).

Ani în şir nu m-am mai gândii la interdependențele naturale - cu urmări naturale, aş putea spune chiar catastrofale.

Astăzi îmi permit din nou să trăiesc ghidându-mă după sentimentele din adâncul ființei mele, după fler, ceea ce pentru mine reprezintă singura posibilitate de a trăi în armonie cu mine însămi şi cu familia mea. Discutăm împreună neclaritățile zilnice şi punctele de vedere contradictorii inerente, şi căutăm împreună o cale de rezolvare a acestora. Asta nu înseamnă că suntem mereu, în fiecare zi, mulțumiți.

Astăzi îmi amintesc din nou multe lucruri legate de copilărie, în special atunci când surorile mele vin în vizită cu copiii lor şi stau mai mult timp la noi.Atunci „trăiesc" din nou interdependențele de la sine înțelese din natură şi în cazul nostru, al oamenilor.Toți din familia mea, fără excepție, de la mamă şi bunic, au învățat că obişnuințele în privința alimentației au rostul lor, iar toate surorile mele care au ignorat acest sentiment fie s-au îmbolnăvit, fie au devenit supraponderale.

Tot ceea ce nu v-a făcut plăcere să mâncați în copilărie, veți detesta şi acum, ca adulți.Tot ceea ce v-a plăcut atunci când erați copii, vă va plăcea şi acum, la maturitate - cu anumite limite, bineînțeles.Vrem să vă ajutăm să reflectați asupra acestui adevăr - în special prin intermediul acestei cărți, care vă va prezenta de-a fir a păr tot ceea ce ştiați până acum despre alimentația sănătoasă şi despre îngrijirea corpului.

Îmi merge la inimă în special faptul că aveți curajul să vă prezentați întotdeauna şi să vă doriți să fiți aşa cum vreți. Niciodată bolnavi sau slabi, ci sănătoşi şi fericiți. Să mâncați şi să trăiți fericiți!

Johanna Paungger - Poppe

În cuvinte simple - partea a doua

Când am auzit prima data de la soția mea „Încearcă şi cu ceai verde” nu mi-am dat seama că mi se adresase mie.

Pe parcursul vieții nu m-am îngrijit în mod deosebit de alimentația mea. Dacă ceva îmi făcea plăcere, trebuia neapărat să mănânc, chiar şi atunci când vocea interioară îmi şoptea: asta nu este bună pentru tine. La miezul nopții, o farfurie plină cu spaghetti sau la ora două dimineața

trei iaurturi, sau dacă aveam chef, crabi cu pâine la patru dimineața - şi alte astfel de „escapade” normale cu puțin înainte de a merge la culcare. Practicând mult sport, reuşeam imediat să dau jos tot ceea ce pusesem, ca greutate, pe mine în timpul acestor escapade.

Cafeaua era un adevărat elixir al vieții. Iar dacă se făcea ora unu noaptea, era musai să fie şi cele două ceşti de cafea. Nici o problemă. Oricum puteam să dorm. Nu mă surprindea deloc faptul că aveam nevoie de timp din ce în ce mai mult dimineața pentru a ajunge la „turație” maximă, din moment ce am început să beau cafea de la vârsta de 16 ani. Am acceptat acest fapt ca pe un lucru de la sine înțeles. Atât de „de la sine înțeles” încât chiar acceptam ca după o petrecere şi patru ore de somn să mă trezesc frânt de oboseală.

Dar am îmbătrânit, iar organismul meu a suportat multe, dar NU chiar totul şi nu mereu. Când Johanna mi-a recomandat ceaiul verde, i-am spus imediat că, surprinzător, după o ceaşcă de cafea mă simt la fel de obosit ca şi înainte iar uneori aş adormi în picioare imediat după ce aş bea-o.

Ea mi-a spus atunci: „Încearcă şi cu ceai verde. O săptămână întreagă. Vei putea să te întorci oricând la cafea. Probabil că a venit momentul să ne reglăm alimentația aşa cum o ştiu eu din vechime”.

Experiența mea cu acesta săptămână de ceai verde (după care nu am mai băut niciodată cafea, după treizeci de ani de consum continuu) şi cu alimentația uşoară care a urmat, m-a determinat să scriu aceasta carte. Am avut nevoie de puțin ajutor, deoarece soția mea era de părere că „toată lumea ştie că există două tipuri diferite de persoane, care au nevoie de o alimentație cu totul şi cu totul diferită.” Prin originea mea de orăşean mediu, umblat prin lume, am putut să o asigur că această noțiune este foarte restrânsă şi că nu există încă o descriere pentru cele două tipuri de alimentație. „Muncitorul” şi „eruditul”, „meseriaşul” şi „organizatorul”, „cel care face” şi „cel care gândeşte”, „tipul diurn” şi „tipul nocturn” - astfel de perechi de aşa-numite domenii, cum erau folosite în trecut, fie nu mai sunt utile,fie sunt prost înțelese. De aceea am recomandat două noi domenii: „tipul alfa” şi „tipul omega”.

Prin această delimitare a tipurilor de alimentație de baza am început să văd brusc, într-o altă lumină, lucruri care până acum mi se păreau de neînțeles. V-ați gândit vreodată de ce lumea nu ascultă sfaturile oamenilor de ştiință şi pe cele ale medicilor de a limita consumarea torturilor imense şi a fripturilor grase? Pentru că au un gust bun? Din cauza lipsei autodisciplinei? Cu siguranță şi acestea sunt motive întemeiate, dar astăzi cunosc motivul de bază. Cum sună proverbul? „Nimeni nu se dăruieşte pentru toți”.

Zahărul alb şi făina de grâu de calitate superioară sunt dăunătoare pentru toți, fără deosebire, însă nu în aceeaşi măsură. S-a închis oare până acum vreo fabrică de ciocolată sau vreo cofetărie, vreo măcelărie sau vreun fast-food?

Nu.

Untul ar putea fi elixirul vieții dumneavoastră până la o vârstă înaintată, dar există posibilitatea ca pe alții să-i slăbească şi să-i obosească. Cafeaua vă poate obosi şi răpi ultimul elan, în timp ce pe alții îi însoțeşte până la a 90-a aniversare. Făina de calitate superioară vă

poate transforma trupul într-o ruină, în timp ce alții nici nu concep să înceapă ziua fără o baghetă crocantă. Această carte vă va explica în primul rând de ce există această deosebire.

Fiecare om este atât de diferit încât este aproape imposibil să tratezi anumite lucruri la modul general. În definitiv există numai cazuri unice. Acest lucru se referă la aproape toate domeniile vieții - chiar şi în cazul alimentației şi al îngrijirii corpului. Statistica s-a ocupat de toate domeniile care privesc omenirea şi sănătatea oamenilor. Întotdeauna este mai bine să mănânci cu dragoste şi cu plăcere ceva „nesănătos", decât ceva „sănătos" cu teama că te vei îngrăşa.

Îmi face o deosebită plăcere să vă împărtăşesc astăzi din această ştiință străveche, mai ales că i-am simțit pe propria-mi piele acțiunea binefăcătoare. Au trecut bineînțeles ceva ani până am strâns materialul necesar, însă am reuşit.

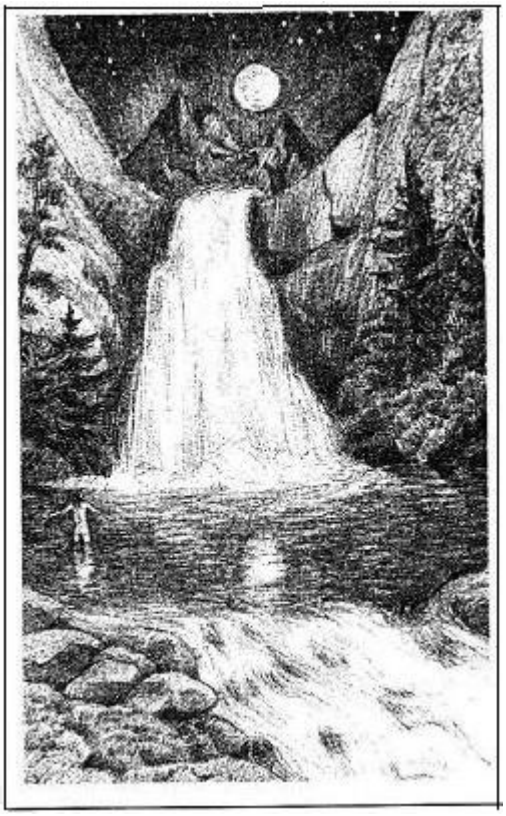
Cred că pentru un scriitor nu există nimic mai frumos decât realizarea unui lucru cu adevărat valoros. De această carte se vor bucura în special cititorii noştri fideli, familiarizați deja cu primele noastre cărți şi cu calendarele.

Această carte aduce cu sine o mică revoluție. Fie ca ştiința cuprinsă în ea să va fie de folos şi să vă aducă bucurie aşa cum mi-a adus şi mie.

*

Totul este permis - când există dragoste şi sentiment pentru aceasta. Şi momentul potrivit.

Thomas Poppe



I. DESPRE STAREA LUCRURILOR

Oh, Doamne, dă-ne sângele rece
Pentru a accepta ceea ce nu poate fi schimbat,
Dă-ne curajul de a schimba
ceea ce este de schimbat,
şi dă-ne înţelepciunea
de a face diferenţa între ele.
Anonim

Drumul pe care intenţionăm să-l parcurgem alături de dumneavoastră în această carte se împarte în mai multe secţiuni. Mai întâi dorim să vă familiarizăm cu *momentul potrivit*. Alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului - atât una, cât şi cealaltă poate profita de pe urma ştiinţei cu privire la ritmurile Lunii. Dintr-un anumit punct de vedere, ambele sunt de neconceput fără ritmurile Lunii. Probabil că aţi cumpărat această carte deoarece aţi auzit deja de acţiunile binefăcătoare asupra diferitelor domenii ale vieţii, sau poate pentru că aţi acumulat experienţă din lucrările noastre trecute. În acest caz aţi putea renunţa să mai citiţi capitolul următor sau îl veţi parcurge rapid, doar pentru reîmprospătarea cunoştinţelor.

Nu dorim însă să silim pe nimeni să citească toate operele noastre mai vechi înainte de a deschide această carte pe care acum o aveţi şi dumneavoastră în mână. Acesta este motivul pentru care o veţi regăsi prezentat pe parcursul câtorva pagini motivul pentru care fazele Lunii şi locul Lunii în diferite semne zodiacale joacă un rol atât de important în alegerea momentului potrivit pentru derularea activităţilor cotidiene. Şi, nu în ultimul rând, câştigul pe care îl reprezintă această ştiinţă pentru toate domeniile vieţii.

Alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului – pentru a putea atinge acest scop simt necesare mai întâi câteva informaţii cu privire la starea lucrurilor. Ce înseamnă „alimentaţie sănătoasă” şi cum este ea reprezentată prin calitatea alimentelor pe care le consumăm? Celor care nu găsesc rostul efortului depus şi banilor cheltuiţi pentru produse naturale valoroase şi celor care nu cunosc interdependenţa, sfaturile cu privire la bucătăria sănătoasă şi la îngrijirea corpului folosind substanţe naturale le pot părea, în cel mai bun caz, plictisitoare. Informaţiile cu privire la interdependenţe ar trebui să vă ofere inspiraţie şi răbdare pentru a merge puţin mai departe.

În următoarea etapă intenţionăm să vă ajutăm să vă dezvoltaţi simţurile. „Flerul” celor care pe parcursul vieţii s-au hrănit cu lucruri „normale” - cu preparate pentru restaurante şi pentru cantine, cu produse gata preparate şi cu produse „proaspete” din carne sau provenind din

industria agrară - este adesea confuz sau chiar „paralizat”. Lor le lipseşte puterea de a deosebi alimentația sănătoasă de cea „obişnuită”.

Abia după ce veți începe să vă încredeți în propriile simțuri, iar organismul dumneavoastră va putea face clar diferența între o roşie „artificială” crescută în seră şi un produs natural, abia atunci vă veți putea îndrepta atenția spre ultima şi cea mai importantă secțiune a cărții: descoperirea propriei alimentații sănătoase. Acest capitol care conține o sumedenie de recomandări şi îndrumări poate reprezenta pentru dumneavoastră o adevărată revelație.

Vă sfătuim să mestecați pe-ndelete această carte - în adevăratul sens al cuvântului. Nu avem nimic împotriva faptului de a o răsfoi mai întâi rapid pentru a vă satisface curiozitatea şi pentru a vă trezi interesul. Cu toții facem la fel atunci când ne cade în mână o carte nouă. Dar vreți cu siguranță să învățați ceva din ea. Atunci va trebui să o parcurgeți rând cu rând, să cugetați la ceea ce ați citit, să probați, să degustați, să simțiți şi să vă... deşteptați.

Aperitivul înaintea felului principal, iar desertul după acesta.

Şi încă ceva înainte de a începe: uneori, o salată săracă în calorii este mult mai gustoasă şi mai sănătoasă decât cel mai delicios fel de mâncare. Iar alteori o salată cu un gust puțin amar este cea mai bună. În următoarele capitole sunt prezentate lucruri care s-ar putea să aibă un gust uşor amar. Dar vă rugăm să aveți încredere în noi: capitolele următoare vor fi pe gustul dumneavoastră. Nu putem „mătura” adevărul sub preş. Când rezultatul final ar putea fi ceva util. Sub preş nu este un loc bun pentru adevăr, căci fără acesta nu putem merge mai departe.

Vă dorim poftă bună!

1. La momentul potrivit - Ritmurile Lunii şi ale naturii

Ştiința Lunii în vechime

Este de-a dreptul remarcabil modul în care oamenii au deprins o ştiință care s-a perpetuat pe parcursul secolelor, la fel de naturală precum viața peştelui în apă şi atât de prețioasă, eficientă şi plină de succes cum este doar capacitatea ființelor inteligente de a-şi asigura traiul zilnic şi viața.

Şi aproape peste noapte, în decursul câtorva ani, această ştiință a căzut în uitare!

Este ca şi cum păsările ar uita dintr-o dată să zboare şi pe deasupra s-ar hotărî să considere arta zborului drept o superstiție străveche. Ca şi cum vulturul i-ar spune uliului: „Să zbor? Ar fi frumos. Dar mersul pe jos este mai sigur...”

Este vorba despre ştiința de a face lucrurile la momentul potrivit. Despre ştiința străveche cu privire la influența ritmurilor naturii şi ale Lunii, la care am renunțat cu puține decenii în urmă, renunțare care s-a soldat cu urmări grave pentru oameni şi natură.

Şi nu e vorba de o ştiință exotică provenită din Tibet - nu, ci din întreaga lume, din Alaska şi până în Țara de Foc, din Filipine şi până în Noua Zeelandă. Țăranii, grădinarii, medicii,

muncitorii, pădurarii - cu toții trăiesc „după Lună”, aşa cum oamenii moderni trăiesc conform televizorului. Ideea de a a privi mai întâi la Lună înainte de a strânge recolta, de a vindeca sau de a construi nu le-a venit în vis.

Dacă vreți să cuprindeți în puține cuvinte proporțiile renunțării la această ştiință, atunci trebuie să vi-i închipuiți pe oamenii vremurilor noastre asemenea unui tânăr care, deşi este sănătos tun, merge în permanență sprijinit în baston. Până când muşchii picioarelor se slăbesc într-atât încât îşi va cumpăra cu plăcere un scaun cu rotile, pentru simplul motiv că este „mai comod”.

Şi de ce face acest lucru? Pentru că cel care a confecționat toiagul a găsit o agenție de publicitate abilă care le recomandă cu succes tinerilor acest comportament nechibzuit. Nici nu o să vă vină să credeți câți producători de bastoane există astăzi, care lucrează mână în mână cu producătorii de scaune cu rotile...

La fel de intuitiv a acționat „*arta de a alege momentul potrivit*” cu care erau obişnuiți strămoşii noştri şi asupra comportamentului oamenilor din zilele noastre, care în mod voit, la anumite momente, lucrau pământul şi strângeau recolta, spălau rufele, îşi tratau dinții - şi, bineînțeles, se tundeau şi îşi curățau corpul.

Înaintaşii noştri practicau observarea atentă a naturii, a lumii plantelor şi animalelor şi a vieții în armonie cu toate acestea, toate la momentul potrivit.

Datorită faptului că vracii din vechime nu aveau acces la produse chimice şi la conservanți. Ei au deprins la momentul potrivit prepararea leacurilor şi a mijloacelor de îngrijire.

Când supraviețuirea popoarelor depindea de o recoltă bună şi, în acelaşi timp, slavă Domnului, nu apăruseră încă otrăvurile şi îngrăşămintele artificiale ale industriei moderne, agricultorilor secolelor trecute nu le rămânea decât să adauge măiestriei lor şi arta alegerii momentului potrivit şi în special să acorde atenția cuvenită ritmurilor Lunii.

*

„*Nu putem crea fenomene - şi pentru că nu le putem crea, nu depinde de fenomene, ci depinde de noi.*”

HIPOCRATE

*

Experiența personală directă i-a condus pe strămoşii noştri la următoarele rezultate:

• o serie de activități zilnice sau aleatorii sunt influențate de ritmurile naturii - de la tăierea lemnelor, gătit, mâncat, coptul pâinii, prelucrarea laptelui, tăierea părului, lucrarea grădinii, punerea îngrăşămintelor, spălat şi până la utilizarea medicamentelor, programarea operațiilor şi multe altele.

• plantele şi părțile lor componente au de la o zi la alta puteri diferite, a căror cunoaştere este hotărâtoare pentru succesul plantării, îngrijirii şi recoltării fructelor. Ierburile culese la un anumit moment sunt mult mai eficiente decât dacă sunt culese la o altă dată. Alimentele preparate din aceste plante sunt suportate diferit de organism în momente diferite.

• operațiile şi administrarea medicamentelor în anumite zile sunt eficiente, în timp ce în alte zile sunt inutile sau chiar periculoase - adesea nedepinzând de doză şi de calitatea medicamentului şi nici de priceperea medicului.

• numeroase evenimente petrecute în natură - fluxul şi refluxul, naşterile, vremea, ciclul femeilor şi multe altele - toate sunt în legătură cu mişcarea Lunii.

Animalele sălbatice se călăuzesc în tot ceea ce fac după poziția Lunii, păsările strâng materialul pentru cuiburi întotdeauna în anumite perioade, astfel încât acestea să se usuce rapid după ploaie şi să nu se sfărâme.

În concluzie: strămoşii noştri trăiau ştiind că succesul unui proiect nu depinde doar de existența şi disponibilitatea capacităților şi ajutoarelor necesare, un rol hotărâtor jucându-i şi momentul punerii în practică. Şi că acest moment favorabil depindea la rândul lui de fazele Lunii şi de poziția acesteia în semnele zodiacale. Aceste cunoştințe s-au extins şi sunt valabile din Alaska până-n Australia şi din Japonia până-n Ţara de Foc. Dar, în ciuda largii răspândiri, această ştiință a fost dată uitării pretutindeni.

Însă nu trebuie să călătoriți prea departe pentru a face cunoştință cu martori ai puterii binefăcătoare a ritmurilor Lunii. Cei care călătoresc prin țară cu ochii deschişi descoperă atâtea ciudățenii şi contradicții: pe de o parte, case şi grajduri vechi de 600 de ani care au rezistat la vânt şi ploaie, la foc şi gheață, fără a avea nici cea mai mică protecție, iar pe de altă parte, case noi, frumoase, dar care după câțiva ani vor trebui refăcute.Trecem pe lângă garduri din lemn natural. Înțepenite bine în pământ de mai bine de cincizeci de ani, în timp ce pe partea cealaltă a drumului abia stau să nu cadă, precum dinții cariați, stâlpi de gard cumpărați de la magazin şi impregnați cu vopsea, nu mai vechi de zece ani. Care este secretul ce poate explica aceste ciudățenii? Construcția a fost făcută fie la momentul potrivit, fie într-un moment neprielnic, lemnul a fost tăiat, prelucrat şi folosit la construcție într-un moment prielnic sau nepotrivit.

În trecut, silvicultorii respectau cu strictețe momentul potrivit pentru tăierea copacilor, spre exemplu perioada cuprinsă între 21 decembrie şi 6 ianuarie - care erau de fapt cele mai bune zile pentru tăierea lemnului. În vremurile pe care le trăim acum, în care funcționează cu succes organizațiile de protecție a mediului şi constructorii de locuințe biologice, ştiința tăierii copacilor la momentul potrivit ocupă din nou un loc de cinste.

Bineînțeles că strămoşii noştri au dorit să cuprindă într-un sistem experiența simultaneității mersului Lunii şi a distribuției de forțe pe pământ pentru a facilita utilizarea şi transmiterea mai departe, generațiilor următoare, a acestei ştiințe. Astfel li s-au făcut ritmurilor naturii observate descrieri facile, uşor de înțeles şi s-a creat o schemă cuprinzătoare care favoriza mereu şi oriunde descrierea forței acestora şi în special o privire în viitor asupra influențelor pe care le vor exercita.

Soarele, Luna şi stelele stau la dispoziția naturii pentru a proiecta un sistem general valabil şi pentru a dezvolta un calendar.

Faceți experiența ca un anumit impuls de forță - la culegerea fructelor - să dureze lunar două până la trei zile şi în acest timp Luna să treacă mereu pe lângă aceeaşi stea, apoi va fi uşor

să cuprindeți într-o „imagine” această stea şi să daţi câte un nume tipic şi clar grupului de stele, pentru fiecare particularitate caracteristică a acestei forțe.

Constelația se va transforma în cifre în tabelul zodiacului, în cadranele hărţii cerului. Şi apoi se va transforma în semn zodiacal.

Strămoşii noştri au descoperit douăsprezece impulsuri de forță, fiecare dintre ele având o culoare şi proprietăți caracteristice specifice diferite. Constelațiilor traversate de Soare (pe parcursul unui an) şi de Lună (pe parcursul unei luni), în decursul unui astfel de impuls, li s-au dat douăsprezece nume diferite. Astfel au apărut cele douăsprezece zodii: Berbec,Taur, Gemeni, Rac, Leu, Fecioară, Balanță, Scorpion, Săgetător, Capricorn, Vărsător şi Peşti.

Acum era posibilă dezvoltarea unui „ceas stelar”, a unui calendar al Lunii. Cu ajutorul acestuia se puteau culege informații cu privire la influențele dominante şi se puteau calcula influențele favorabile şi nefavorabile pe care viitorul le va aduce diferitelor proiecte.

Multe calendare din vechime se orientau după mersul Lunii, deoarece forțele comunicate şi recomandate de poziția Lunii în semnele zodiacale erau de o importanță mai mare decât cele guvernate de poziția Soarelui. Ştiați deja acest lucru? Chiar în zilele noastre, toate sărbătorile „flotante, mobile” sunt calculate după poziția Lunii: Paştele se sărbătoreşte în prima duminică care urmează după prima Lună Plină de după începutul primăverii.

Mulți dintre cititorii noştri ştiu astăzi din proprie experiență: alimentația sănătoasă şi îngrijirea înțeleaptă a corpului, horticultura, agricultura şi silvicultura, menținerea organismului sănătos şi însănătoşirea prin propriile forțe, toate acestea şi multe altele se pot realiza mai uşor prin folosirea momentului potrivit şi a ştiinței cu privire la ritmurile naturii şi ale Lunii. Nu aveți nevoie decât de câteva grame de informație, de un sfert de kilogram de răbdare, de un praf de încredere în propriile forțe şi de un calendar al Lunii.

Cum s-a putut întâmpla ca la începutul secolului XX această neprețuită ştiință să dispară în uitare aproape peste noapte? Înainte fie primul război mondial, aproape fiecare calendar cuprindea şi fazele Lunii şi poziția ei în semnele zodiacale.

Cu siguranță unul dintre motivele principale trebuie căutat în faptul că această ştiință nu avea nici o „valoare materială” - deci nu putea fi preschimbată în bani lichizi. Din contră: am fi trăit mult mai sănătoşi, produsele ar fi fost mult mai rezistente şi lipsite de otrăvuri, conservanți etc. Multe industrii care trăiesc astăzi încă bine de pe urma desconsiderării naturii ar trebui să strângă mai bine cureaua sau să desfacă pe piață produse nepoluante şi apropiate oamenilor. Vom descoperi cu siguranță în anii ce vor veni cât de greu este drumul spre folosirea în cosmetică a produselor naturale, sănătoase.

După cel de-al doilea război mondial, marea maşinărie a tehnicii şi industriei a început să producă, în locul tehnicii de luptă, „cele mai rapide” soluții care corespundeau necesităților şi problemelor cotidiene ale oamenilor.

Tineretul a început să-şi ia în derâdere părinții şi bunicii, a început să vorbească despre „superstiții cu privire la Lună” şi a început să pună aproape în totalitate temei pe trăsăturile esențiale de caracter ale ştiinței şi cercetării inumane, brutale - în primul rând deoarece se încredeau în lozincile progresului.

S-a ajuns în acest fel la utilizarea exagerată a maşinilor şi instrumentelor, a îngrăşămintelor şi a pesticidelor, a otrăvurilor fatale mediului înconjurător şi a substanţelor sintetice. Puterea atomică a apărut ca fiind cheia tuturor „problemelor energetice”.

Tinerii au fost tentaţi să ignore cunoştinţele părinţilor cu privire la momentul potrivit, şi rezultatele excepţionale realizate pe plan medical păreau să le dea dreptate. Astfel s-a pierdut contactul cu natura şi a început distrugerea mediului înconjurător, susţinută de o industrie interesată doar de cifra de afaceri şi volumul desfacerilor, şi nu de oameni şi natură.

În special descoperirile extraordinare din chimie şi industria farmaceutică i-au convins pe medici şi pe pacienţi că îşi pot ignora întreaga viaţă, pe principiul că dacă ceva se strica, poate fi reparat imediat graţie noilor descoperiri. Aţi răcit? Nici o problemă: vă ajută penicilina. Suferiţi de constipaţie? Luaţi această super-tabletă.

Eliminarea rapidă a durerii şi a simptomelor este deja considerată o „terapie de succes”, cercetarea cauzelor şi prevenirea, răbdarea şi disponibilitatea de a lucra pe termen lung cu pacientul rămânând în plan secund. Arta vindecării a fost practicată de către ucenicii „Dumnezeului înveşmântat în alb”.

Acum însă nu mai putem neglija preţul ridicat pe care trebuie să îl plătim pentru ignorarea ritmurilor naturii - afecţiunile civilizaţiei s-au înmulţit şi răspândit alarmant, iar alergiile sunt ceva la ordinea zilei.

Productivitatea în agricultură scade, dăunătorii au un rol uşor deoarece pământul a fost exploatat la maximum,fără a putea fi protejat şi regenerat, utilizarea pesticidelor s-a dezvoltat peste măsură în ultimele decenii - fără a se observa nici un succes notabil. Calitatea şi valoarea fructelor se apropie de zero, iar substanţele minerale vitale au părăsit pământul.

Şi, în loc să ne amintim de metodele naturale ale înaintaşilor noştri, geneticienii au comis deja cea mai mare infracţiune din toate timpurile - şi au primit pentru aceasta chiar Premiul Nobel.

Dar există şi un motiv întemeiat pentru care această ştiinţă a dispărut şi a reapărut abia de puţini ani: nu a fost descrisă şi prezentată nicăieri! Raporturile stabilite cu momentul potrivit erau atât de fireşti, încât regulile lor nu au fost strânse integral nicăieri. Ştiinţa a supravieţuit doar fragmentar, ca „reguli ţărăneşti” ironizate şi numai printre cei iniţiaţi. Şi acolo unde ştiinţa nu a dispărui în totalitate, spre exemplu în Tirol.

Dar, din păcate, nu se pot baza pe acest lucru toţi cei care sunt de bună credinţă şi care ar trăi şi ar lucra cu mai multă plăcere cu ajutorul Lunii. Pentru aceştia am scris cărţile noastre şi acestora li se adresează în special şi lucrarea de faţă.

Ne putem mândri că toate regulile şi legile naturii prezentate aici îşi au rădăcinile exclusiv în experienţele personale şi în propria noastră viaţă. Nimic nu este prezentat doar din auzite, nimic nu se bazează doar pe presupuneri şi credinţe. Nimic nu este „la mâna a doua” sau „cercetat ştiinţific”.

În natură există cu siguranţă încă multe alte ritmuri şi factori de influenţă, unii dintre ei aflându-se în legătură cu bioritmul, cu activitatea petelor solare, cu radiaţiile şi cu Universul. O parte dintre acestea au fost deja prezentate în lucrarea noastră anterioară „Puterea lunii”. Aici ne

vom limita doar la experienţele legate de cele cinci „stadii” diferite ale Lunii, deoarece acestea sunt de o importanţă deosebită pentru alimentaţie şi îngrijirea corpului:

- Luna Nouă
- Luna în creştere
- Luna în descreştere
- Luna Plină
- Poziţia Lunii în semnele zodiacale

Să vorbim puţin despre impulsurile esenţiale vizibile la ora actuală pe Pământ.

Luna Nouă

Pe parcursul celor aproximativ 28 de zile pe care le parcurge rotindu-se în jurul Pământului, Luna îşi arată doar o singură faţă, cea pe care putem să o admirăm în întreaga sa măreţie atunci când este Lună Plină. Atunci când Luna se situează între Pământ şi Soare, faţa îndreptată spre noi se află în întuneric. Luna se deplasează în jos şi în sus împreună cu Soarele. Preţ de câteva ore nu poate fi văzută deloc şi atunci pe Pământ domneşte Luna Nouă.

Când la Lună Nouă Soarele şi Luna se află în linie dreaptă cu Pământul, atunci Luna acoperă Soarele. Pentru o perioadă scurtă de timp - şi numai în anumite regiuni ale Pământului - are loc o „eclipsă de Soare”. În calendar, Luna Nouă este reprezentată de cele mai multe ori printr-un cerc negru. O forţă deosebită îşi face remarcată acţiunea asupra oamenilor, animalelor şi plantelor în orele şi zilele de dinainte de Luna Nouă: cei care ţin în această perioadă „zile de fructe” sau postesc pot preveni apariţia multor afecţiuni, deoarece capacitatea de dezintoxicare a organismului atinge nivelul maxim. Dacă vreţi să renunţaţi la obiceiurile „proaste” sau să întreprindeţi ceva nou, această zi este cea mai indicată ca punct de plecare. Pământul începe să respire. Este o zi ideală pentru a face curat şi pentru a spăla.

Luna în creştere

Chiar la câteva ore de la trecerea Lunii Noi, umbra Pământului se mişcă mai departe, iar Luna apare la început ca o seceră fină care se va deplasa pe suprafaţa Lunii de la stânga la dreapta. Îşi face loc Luna în creştere cu influenţele sale specifice.

Tot ceea ce trebuie să asimileze organismul, tot ceea ce-l formează şi îl întăreşte, va avea o dublă acţiune timp de două săptămâni. „Pâinea zilnică” se transformă în această perioadă mai uşor în supragreutate decât în perioadele cu Luna în descreştere. Cu cât Luna creşte mai mult, cu atât mai nefavorabilă este perioada pentru vindecarea rănilor şi pentru derularea operaţiilor. Rufele nu se vor curăţa la fel de bine ca în cazul Lunii în descreştere, chiar dacă se foloseşte aceeaşi cantitate de detergent.

Luna Plină

În sfârşit, Luna şi-a încheiat jumătate din călătoria în jurul Pământului şi străluceşte ca Lună Plină pe cerul nopții. Privind dinspre Soare, Luna se află acum „în spatele" Pământului. În calendar, Luna Plină este reprezentată de cele mai multe ori printr-un cerc galben sau alb.

Când Pământul se află exact între Soare şi Lună, atunci suprafața Lunii este acoperită de umbra Pământului, pe vreme frumoasă, în partea Pământului în care este noapte se poate observa o „eclipsă" de Lună prelungită.

Şi în puținele ceasuri de dinainte de Luna Plină se face simțită asupra oamenilor, animalelor şi plantelor o forță deosebită, în care schimbarea de direcție a impulsului lunar de la crescător la descrescător este percepută mai intens decât schimbarea de forțe în cazul Lunii Noi. Plantele medicinale culese în această zi au o acțiune terapeutică mai pronunțată. Este o zi ideală pentru a ține post, deoarece organismul asimilează mai multe grăsimi decât de obicei, iar rănile sângerează mai puternic. Şi la fel ca în cazul Lunii Noi, vremea se poate schimba mult mai uşor.

Luna în descreştere

Luna călătoreşte încet mai departe, partea întunecată „se întinde" şi devine vizibilă - de la dreapta la stânga, şi astfel începe faza de aproximativ treisprezece zile a Lunii în descreştere.

Strămoşii noştri utilizau la maxim influențele din această perioadă: operațiile reuşeau cel mai bine şi erau suportate bine de pacienți, toate muncile manuale din casă erau făcute mult mai uşor, iar tot ceea ce mâncau nu se depunea atât de repede. Măştile cosmetice pentru îngrijirea intensivă a tenului acționau mai bine în această perioadă decât pe timp de Lună în creştere.

Multe activități desfăşurate în grădină sau în natură erau favorizate de această perioadă.

Luna în semnele zodiacale

Aruncați doar o scurtă privire asupra calendarului Lunii. Alături de indicarea fazei Lunii, de la Lună Nouă, la Lună în creştere, Lună Plină şi terminând cu Luna în descreştere, se poate observa că Luna este prezentă întotdeauna între două şi trei zile într-un semn zodiacal. Iată explicația:

Când Pământul se învârteşte în jurul Soarelui, Soarele rămâne, privind dinspre Pământ, în decursul unui an, aproximativ câte o lună în fiecare dintre cele douăsprezece semne zodiacale - de la Berbec la Peşti. Luna parcurge şi ea aceleaşi semne zodiacale în cele 28 de zile cât durează rotația ei în jurul Pământului, rămânând în fiecare dintre acestea aproximativ două zile şi jumătate.

Fiecare dintre aceste douăsprezece stadii ale Lunii în semnele zodiacale aduce pe Pământ douăsprezece forțe diferite, care sunt vizibile în comportamentul oamenilor, al animalelor şi plantelor - cărora le influențează viața. Efectele se răsfrâng cel mai bine asupra corpului şi sănătății, precum şi în grădină şi în agricultură.

Tabelul din paginile 38 - 39 este un instrument de lucru extrem de important. Astfel veți avea o privire de ansamblu asupra acțiunilor diferențiate ale semnelor zodiacale - asupra zonelor corpului, părților plantelor, calității alimentelor. De asemenea sunt prezentate şi cele mai uzitate

simboluri ale semnelor zodiacale, pentru a uşura găsirea şi identificarea lor în calendarul anexat cărții.

Din vechime, în special în medicină a fost urmărită cu conştiinciozitate ştiința interdependenței dintre poziția Lunii şi modul în care se derulează o boală. Hipocrate, mentorul tuturor medicilor, cunoştea puterea Lunii şi şi-a îndrumat foarte clar învățăceii. „Cel care practică medicina fără a lua în considerare mişcarea stelelor este un prost" şi „Nu operați toate părțile corpului care sunt guvernate de semnul pe care îl străbate Luna."

Aşa cum se observă şi din tabel, fiecare stadiu al Lunii într-un semn zodiacal exercită asupra noastră, a oamenilor, influențe specifice asupra corpului şi organelor. În mod normal se vorbeşte despre faptul că fiecare zonă a corpului este „guvernată" de către un semn zodiacal. Strămoşii noştri, maeştri în ale vindecării şi îngrijirii, au descoperit următorul principiu în această corelație:

Tot ceea ce se face pentru sănătatea unei regiuni a corpului guvernată de semnul zodiacal pe care tocmai îl parcurge Luna are o eficiență mai mare decât în alte zile (cu excepția intervențiilor chirurgicale). Spre exemplu un masaj al regiunii umerilor atunci când Luna se află în semnul zodiacal al Gemenilor.

Semnul zodiacal	**Zona corpului**	**Sistemul / Organul**
Berbec	cap, frunte, ochi, nas	Organele de simț
Taur	laringe, organele vorbirii, dinții, maxilarul, gâtul,amigdalele, urechile	Sistemul circulator
Gemeni	umerii, brațele, mâinile, plămânii	Sistemul endocrin
Rac	pieptul, plămânii, stomacul, ficatul, vezica biliară	Sistemul nervos
Leu	inima, spatele, diafragma, sistemul circulator, arterele	Organele de simț
Fecioară	organele digestive, pancreasul, nervii, splina	Sistemul circulator
Balanță	şoldurile, rinichii, vezica urinară	Sistemul endocrin
Scorpion	organele sexuale, uretrele	Sistemul nervos
Săgetător	pulpele	Organele de simț
Capricorn	genunchii, pielea, oasele, articulațiile	Sistemul circulator
Vărsător	gambele, venele	Sistemul endocrin
Peşti	picioarele, degetele de la picioare	Sistemul nervos

Tabelul I: Acțiunile de bază ale poziției Lunii în semnele zodiacale

Elementul	**Elementul**	**Calitatea alimentelor**	**Calitatea zilei**
Fructele	Foc	Albumină / fructe	Zi de căldură

Rădăcina	Pământ	Sare	Zi de frig
Florile	Aer	Grăsimi	Zi de aer/lumină
Frunzele	Apă	Hidrați de carbon	Zi de apă
Fructele	Foc	Albumină / fructe	Zi de căldură
Rădăcina	Pământ	Sare	Zi de frig
Florile	Aer	Grăsimi	Zi de aer/lumină
Frunzele	Apă	Hidrați de carbon	Zi de apă
Fructele	Foc	Albumină / fructe	Zi de căldură
Rădăcina	Pământ	Sare	Zi de frig
Florile	Aer	Grăsimi	Zi de aer/lumină
Frunzele	Apă	Hidra(i de carbon	Zi de apă
Tabelul I: Acțiunile de bază ale poziției Lunii în semnele zodiacale			

Tot ceea ce încarcă sau încordează regiunea corpului guvernată de semnul zodiacal pe care îl străbate Luna acționează mai dăunător decât în alte zile. Spre exemplu, o excursie în forță în munți atunci când nu aveți o condiție fizică bună, în momentul în care Luna este în semnul zodiacal al Racului, şi care acționează asupra inimii şi sistemului circulator.

Intervențiile chirurgicale în regiunile corespunzătoare ale corpului trebuie evitate pe cât posibil în aceste zile. Operațiile de urgență prezintă un risc ridicat.

Dacă Luna este în creştere atunci când parcurge un anumit semn zodiacal, toate măsurile întreprinse pentru transportul substanțelor necesare dezvoltării organului guvernat de respectivul semn zodiacal se bucură de mai mult succes decât în cazul Lunii în scădere. Dacă Luna este în descreştere, toate măsurile pentru dezintoxicarea şi eliberarea organelor respective sunt mai eficiente decât în cazul Lunii în creştere.

Intervențiile chirurgicale sunt doar în aparență o excepție de la această regulă. Ele servesc în definitiv sănătății organului respectiv sau întregului organism, dar în momentul operației şi în perioada imediat următoare au asupra organului o acțiune de „încărcare". Una dintre cele mai importante reguli este aceea că intervențiile chirurgicale ar trebui evitate. Atunci când este posibil, în momentul în care Luna este în creştere.

Până de curând, această ştiință nu îşi găsise utilizarea, cu toate că chirurgia făcea zilnic experiența valabilității sale. Cu puțin înainte de Lună Plină se pregătesc mai multe rezerve de sânge, chiar dacă pentru operații mai trebuie să se aştepte cu răbdare câteva zile. De la apariția cărților noastre multe lucruri s-au schimbat în bine, iar astăzi există deja spitale care şi-au coordonat activitatea în corelație cu fazele Lunii.

Gândiți-vă, spre exemplu, ce binecuvântare pentru chirurgia reparatorie: chiar persoanele tinere care au suferit un accident sunt de multe ori supuse unor operații dificile, adesea mai multor tipuri de operații. Ştiința momentului potrivit poate acționa extrem de eficient în aceste cazuri. Fazele procesului de vindecare sunt scurtate, cicatricile sunt mult estompate sau dispar în totalitate.

Tabelul de la paginile 38 - 39 prezintă toate domeniile de influență ale Lunii, de la sisteme şi organe până la calitatea zilei. În această carte ne-am ocupat însă în special de zonele corpului şi de calitatea alimentelor. Toate celelalte domenii ale vieții în care ştiința ritmurilor naturii şi ale Lunii joacă un rol important, de la medicină, grădină, agricultură, silvicultură şi până la conducerea unei gospodării „dirijată de Lună" sunt detailate în lucrările noastre anterioare.

Se pune adesea întrebarea: exercită Luna o influență directă asupra noastră sau stadiul Lunii are doar funcția unei limbi de ceasornic care indică sau recomandă influența observată?

Răspunsul nostru la această întrebare este identic cu acela de la întrebarea din ce motiv are Luna această influență: nu ştim. Forța şi efectele sale asupra oamenilor, animalelor şi plantelor sunt dovedite - total independent de cauze - prin experiență. Şi de mult s-a impus un regim lingvistic. Ceva de genul: „Zodia Capricornului acționează asupra genunchilor", sau: „Luna Plină influențează viața sufletească." Această modalitate de exprimare a fost adoptată datorită simplității sale. Este mai uşor să spui: „Luna în Taur influențează regiunea gâtului" decât să scrii: „Atunci când Luna se află în Taur, ea exercită simultan pe Pământ o forță care acționează asupra regiunii gâtului". Este adevărat că ultima exprimare se apropie mai mult de adevăr, dar nu avem nevoie de acrobații lingvistice; lucrul care ne interesează pe noi, dragi cititoare şi dragi cititori, este ca dumneavoastră să înțelegeți ce vrem să spunem şi să beneficiați de informațiile pe care vi le oferim.

Momentul atingerii

Cum este oare posibil ca un anumit moment potrivit pentru a face ceva - spre exemplu o operație estetică sau îndepărtarea tartrului - să exercite adesea o acțiune hotărâtoare pozitivă când cu o zi mai târziu domină o influență negativă care va conduce la un eşec pe termen lung al aceleiaşi operațiuni? Această energie negativă nu o poate anula pe cea pozitivă? Succesul unei

operații estetice realizate cu puțin înainte de Luna Nouă este mult mai mare decât dacă respectiva operație s-ar fi făcut cu câteva zile mai târziu, când Luna este în creştere.

În răspunsul la această întrebare se ascunde un principiu de bază al „artei momentului potrivit”:

Momentul atingerii este factorul decisiv.

A atinge înseamnă „a intra în contact, a a pune mâna, a apuca, a te concentra, a gândi”. Ating un obiect sau o ființă într-un anumit moment, indiferent că o fac cu mâna, cu un instrument sau mental, prin dorința interioară sau exterioară preiau în acel moment putere şi energie pozitivă. În fiecare secundă a vieții mele. Direcția acțiunilor mele, țelul final pe care îl urmăresc cu mâinile sau cu gândul - indiferent că este pozitiv sau negativ - va fi întotdeauna vizibil într-o oarecare măsură, pentru oricine, astăzi, mâine sau peste zece ani. Puterea caracterizată prin moment - fazele Lunii şi poziția Lunii în semnele zodiacale - este întărită prin intențiile oamenilor ca într-o lentilă convergentă.

Spre exemplu, dacă medicul „atinge” pacientul, în timpul unei operații, cu bisturiul, o dată cu acțiunea şi succesul operației se transmit energii pozitive - alături de gândurile sale, atitudinile lui spirituale, dragostea față de muncă şi afecțiunea față de pacient, precum şi multe alte forțe, şi energia pe care o prezintă poziția actuală a Lunii.

Dacă o cosmeticiană vă atinge picioarele cu dragoste față de muncă, intră în acțiune şi îşi fac efectul forțele pozitive sau negative ale poziției Lunii.

Atingerea are loc şi atunci când un maseur îşi exercită meseria, când o pisică se freacă de piciorul dumneavoastră preluând în acest fel radiațiile negative, când pregătiți cu drag masa şi vă gândiți la persoana pe care ați invitat-o...

Decisiv este faptul că în cazul fiecărei atingeri se întâlneşte întotdeauna, mai devreme sau mai târziu, scopul interior al atingerii, şi niciodată cel exterior sau manifestat. Când fac exterior cuiva un cadou, dar interior am intenția unui schimb, mulțumirea celui care primeşte funcționând drept recompensă, atunci acest lucru se va manifesta mai târziu. Dacă însă atingi din dragoste, atunci dai naştere la dragoste. Dacă atingi aşteptând ceva în schimb, nu este decât un simplu schimb.

În viața de zi cu zi se găsesc o serie de experiențe inexplicabile şi contradictorii, în medicină, în grădină şi natură şi chiar în gospodărie, care sunt indicate de aceste manifestări, de poziția Lunii şi de influențele ritmice ale acesteia, manifestări de genul unei operații la şold care este suportată de o parte a corpului mult mai bine decât de partea cealaltă. Principiul atingerii este transmis tuturor regulilor cu care vrem să vă familiarizăm pe parcursul paginilor ce vor urma.

Extrem de importantă este acesta atât în corelație cu alimentația sănătoasă şi îngrijirea înțeleaptă a corpului cât şi cu materia primă a vieții - informația „vie”. Şi cu opusul ei, informația „distrugătoare”. Despre acestea vom vorbi însă mai târziu.

Calendarul Lunii - singurul instrument

Este posibil să ştiţi deja: ştiinţa cu privire la ritmurile naturii şi ale Lunii necesită pentru aplicare, ca unic ajutor „tehnic”,un calendar al Lunii - un calendar care să cuprindă fazele Lunii şi poziţia Lunii în semnele zodiacale (vezi anexa de la finalul cărţii).

Din numeroasele scrisori primite din toate colţurile lumii (cartea noastră a fost deja tradusă în 14 limbi) am aflat ce anume îi interesează pe cititorii noştri în legătură cu acest calendar şi ce experienţe au făcut de-a lungul anilor cu el. Nu putem decât să transmitem şi noi mai departe aceste experienţe şi astfel să răspundem numeroaselor întrebări care ni s-au pus şi de care vă veţi lovi probabil şi dumneavoastră într-o zi.

Calendarul Lunii pe care îl prezentăm este întocmit în funcţie de poziţia Lunii în semnele zodiacale.Toate experienţele pozitive din diferitele domenii ale vieţii pe care le-am descris în această lucrare - de la alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului până la arta vindecării şi folosirii plantelor medicinale şi la agricultura, grădinăritul şi silvicultura biologică - toate fac apel la calendarul Lunii. Acesta este folosit fară nici o modificare de mii de ani. Aşa cum bine ştim astăzi, el este valabil pretutindeni în lume, acolo unde ne referim la *poziţia Lunii în semnele zodiacale*. Dacă Luna se află în semnul zodiacal al Peştilor, atunci „Peştii” îşi fac simţită energia în Alaska şi Australia, în Zair şi Cipru.

Numai fazele Lunii (Lună Plină, Lună Nouă, Lună în creştere şi Lună în descreştere) depind de derularea anotimpurilor. În calendarul nostru am luat în considerare spaţiul Europei Centrale. În alte zone ale lumii se va acorda atenţie acestor diferenţe.

Cei care cunosc constelaţiile pe cerul nopţii vor observa probabil cu uimire că poziţia „reală” a Soarelui şi a Lunii prezintă o mică abatere faţă de poziţia indicată în calendar. Mai ales atunci când, deşi în realitate Luna a trecut deja în zodia Taurului, în calendar există încă o influenţă din zodia Berbecului. Pentru aceste diferenţe simt responsabile anumite abateri ale Lunii, Soarelui şi stelelor în decursul a 28.000 de ani. Influenţa semnelor zodiacale sunt calculate din acest motiv nu după poziţia reală a Lunii, ci după echinoxul de primăvară, adică după momentul în care ziua este egală cu noaptea, în jurul datei de 21 martie. Chiar experienţa a demonstrat că acest calcul este important pentru identificarea influenţelor, deoarece deşi Luna se află deja în zodia Taurului, domină încă impulsul de forţă căruia strămoşii noştri i-au dat numele de Berbec.

Înaintaşii noştri erau maeştri în calcularea configuraţiilor stelare şi a orbitelor. Cunoşteau şi ei diferenţa între poziţia reală şi cea prezentată în calendar. Şi dintr-un motiv întemeiat nu au avut de ce să schimbe baza de calcul a calendarului Lunii. Calendarul Lunii întocmit de ei nu prezenta poziţia Lunii în raport cu poziţia zodiilor, ci puterea de acţiune simţită pe Pământ. Unii cititori sunt scandalizaţi şi astăzi de astfel de diferenţe cunoscute însă de mii de ani. Dar nu trebuie să vă cuprindă nesiguranţa. Adesea primim întrebări datorită faptului că unele calendare regionale ale Lunii prezintă mici diferenţe faţă de al nostru. Dar nu o trebuie să vă faceţi griji; aceste diferenţe derivă în special din faptul că majoritatea calendarelor sunt întocmite de astrologi şi astronomi după principiul profesiei lor, fără a lua în considerare ritmurile Lunii care, de cele mai multe ori, le sunt necunoscute. Dacă aveţi îndoieli cu privire la valabilitatea acestor calendare, experimentaţi cu ambele calendare pentru a vă convinge care este cel bun.

Dar micile diferenţe dintre calendare nu au o importanţă prea mare: trecerea puterii de acţiune se face succesiv şi nu se schimbă de la un minut la altul. Influenţele pe care le prezintă poziţia Lunii într-un semn zodiacal se întrepătrund şi se amestecă, mai ales atunci când în calendar o zodie este prezentă trei zile. În acest caz, puterea semnului zodiacal învecinat se mai simte încă destul de pregnant în prima şi în a treia zi.

Deja cu mii de ani în urmă era posibilă indicarea la minut a poziţiei Lunii.Toate calendarele din vechime indicau totuşi poziţia Lunii în zodiac doar pentru zile întregi. De ce? Pentru că nicăieri în ştiinţa cu privire la influenţa ritmurilor naturii şi ale Lunii nu există vreo regulă care să profite de pe urma unei asemenea precizii. Din contră: această precizie îi înspăimântă pe majoritatea cititorilor. Şi asta ar fi de-a dreptul catastrofal! Ştiinţa este mult prea preţioasă pentru a o complica mai mult decât este. Protejarea mediului înconjurător şi medicina viitorului sunt de neconceput fără această ştiinţă. De ce trebuie Dumnezeu să lucreze ca un spirit mercantil - şi anume să ne silească să ne tundem părul cu succes doar până la ora 10.47, pe când la 10.49 ne va cădea cu siguranţă? O astfel de suprapreciziе strică oricui cheful şi plăcerea. Dacă atunci când faci un lucru la momentul potrivit nu simţi nici o plăcere sau nu îţi aduce nici un câştig real, mai mult strică decât este folositor.

Natura este în aşa fel ordonată încât pentru fiecare termen depăşit sau depreciat de trecerea timpului să avem la dispoziţie suficiente alternative pentru a obţine rezultate la fel de bune. Dacă este vorba de o operaţie al cărei termen poate fi stabilit de pacient, acesta nu trebuie decât să fie atent la Luna în descreştere şi la semnul zodiacal care guvernează regiunea vătămată a corpului. În acest caz, diferenţele din calendar nu mai atârnă în greutate.

De altfel, oamenii care au crescut cu calendarul Lunii şi care sunt atenţi să facă totul la momentul potrivit, nu mai respectă calendarul fiindcă în natura există suficiente semnale care indică precis schimbarea de la un semn zodiacal la altul: lumina „pătrunzătoare” din zilele de aer (Gemeni, Balanţă,Vărsător), activitatea sistemului circulator şi deshidratarea rapidă a pielii când Luna este în Leu, condensul diferit de pe ferestre din zilele de apă sau de aer, durerile uşoare de cap când Luna se află în Berbec, digestibilitatea unei mese bogate în grăsimi în Gemeni, Balanţă sau Vărsător şi multe altele. Persoanele dotate cu intuiţie se ghidează adesea inconştient după aceste semnale care ne arată zilnic calea dreaptă pe care trebuie să o urmăm.

Natura nu este un sistem rigid care se „călăuzeşte” după reţete simplu de urmat, nici chiar atunci când comoditatea noastră pretinde un astfel de comportament. Noi credem că acest lucru reprezintă una dintre cele mai frumoase şi mai tonifiante proprietăţi caracteristice ale ei. Calendarul Lunii este un ajutor extrem de valoros, dar nu ar trebui să se substituie experienţei personale şi propriilor percepţii. Din contră, el ar trebui considerat ca fiind cheia necesară dezvoltării percepţiilor. Din această experienţă creşte o forţă care v-ar putea fi utilă în toate domeniile vieţii.

O observaţie pentru toţi cititorii noştri din emisfera sudică: regulile legate de ritmurile naturii şi ale Lunii îşi păstrează şi în această parte a Pământului aceeaşi valabilitate - din America de Sud şi Africa de Sud până în Australia şi Noua Zeelandă. Singura diferenţă constă în faptul că acolo anotimpurile se derulează invers. Vara noastră este iarna voastră, iar când la

noi copacii se dezgolesc de frunze, la voi abia începe să adie vântul de primăvară. Această diferență este importantă doar în ceea ce priveşte agricultura, grădinăritul şi silvicultura, în special la momentul potrivit pentru tăierea lemnului. În regiunile cu climă temperată sau rece, această operațiune va avea loc pe timpul iernii, între 21 iunie şi 6 iulie, iar în regiunile tropicale, în perioada secetoasă. Experimentând puțin, mențineți toate liniile directoare şi în emisfera sudică, având grijă însă la derularea diferențiată a anotimpurilor.

Abaterea care pentru dumneavoastră ar putea fi cea mai relevantă este „forma exterioară" a Lunii în creştere şi a Lunii în descreştere, vizibilă pe cer. În emisfera nordică, Luna creşte de la dreapta la stânga, iar în emisfera sudică, de la stânga la dreapta. Datorită faptului ca 90% dintre cititorii acestei lucrări trăiesc în emisfera nordică, am ilustrat , atât în carte, cât şi în calendarul Lunii, simbolurile Lunii în creştere şi în descreştere, aşa cum aceasta este vizibilă pe cer în emisfera nordică; pentru locuitorii emisferei sudice va fi invers.

Nu este deloc complicat: atunci când vom vorbi despre Lună „în descreştere", ne vom referi la perioada cuprinsă între Luna Plină şi Luna Nouă - indiferent de modul în care este Luna vizibilă pe cer sau prezentată în calendar. Atunci când vom vorbi despre Lună „în creştere", ne vom referi la perioada cuprinsă între Luna Nouă şi Luna Plină - indiferent de modul în care este Luna vizibilă pe cer sau prezentată în calendar.

Nu în ultimul rând, vă recomandăm să preluați informațiile prezentate în cartea noastră îndeosebi ca un îndrumar în călătoria pe care o veți întreprinde în domeniul ritmurilor naturii şi ale Lunii, în rest, experimentați şi încercați singuri.Veți descoperi singuri diferența anotimpurilor „inversate" din emisfera de sud.

*

Puterea ritmurilor Lunii reprezintă de secole un mijloc eficient aflat azi din nou la dispoziția celor care doresc să apeleze la el. Numeroşi oameni care practica diferite meserii folosesc de puțin timp ştiința ca element indispensabil al muncii lor - de la medici la agricultori, de la tâmplari şi arhitecți la pădurari. În ziua de azi mulți oameni îşi amintesc din nou de această neprețuită moştenire valoroasă şi a înaintaşilor lor - chiar dacă unii cercetători întâmpină încă dificultăți în a accepta că lucrurile pot funcționa simplu şi cu succes, chiar şi fără „formulele lor magice".

Cercetătorii rezolva problemele complicate mai degrabă prin metode complicate şi scumpe, decât prin apelul la modalitățile simple care le stau la îndemână.

Un om simplu care nu este impresionat de un astfel de cercetător şi care îşi urmează calea pe care o cunoaşte bine, este descris ca fiind „primitiv". Dar noi ştim, iar acum ştiți şi dumneavoastră că adevăratul „primitiv" este cel care mai întâi trebuie să învețe să cunoască viața...

2. Povestea celor trei zile

Mâncăm până ne îmbolnăvim, ne îngrijim pielea până murim. Ne chinuim în zadar. Statisticile care prezintă cele mai frecvente cauze de deces - afecțiuni cardiovasculare, cancer

etc. - nu ne vorbesc despre realitate, deoarece sunt orientate doar pe simptome. Nu murim din cauza nenumăratelor cauze prezentate în statistici. Murim fie pentru că tot ceea ce trăieşte trebuie să moară - din fericire, aceasta este încă cea mai frecventă cauză de deces - fie datorită slăbirii puterii de viaţă şi aici ne referim la lipsa de dragoste şi de dorinţă de a trăi, la accidente, la alimentele letale şi nu în ultimul rând la toate adaosurile sintetice din alimente şi produse destinate îngrijirii corpului. În fiecare zi asimilăm prin plămâni, piele şi stomac o serie de substanţe pe care organismul nostru nu le cunoaşte, nu le poate prelucra şi nici digera.

Producătorii şi furnizorii de produse alimentare, agricultura şi zootehnia făcute pe cale intensivă şi industria produselor cosmetice produc pe plan mondial bunuri industriale lipsite de „putere de viaţă”. Industria şi comerţul angajează o armată întreagă de cercetători, în căutarea unor metode de conservare şi substanţe aromatizante şi aditive noi şi din ce în ce mai ieftine. Astăzi există peste 20.000 de substanţe chimice care pot îmbunătăţi proprietăţile de conservare, gustative şi de „înfrumuseţare” ale alimentelor, substanţe printre care se numără vanilina şi aroma de căpşuni.

Fără îndoială că ne hrănim necorespunzător. Cu foarte puţine excepţii, toate afecţiunile civilizaţiei derivă din asimilarea alimentelor şi din obiceiurile de alimentaţie - de la cu cerealele lipsite de viaţă consumate la micul dejun, la fripturile pline de grăsime şi salatele pe care se mai simte gustul şi mirosul pesticidelor.

Alimentele „normale” şi obiceiurile „normale” de alimentaţie pe care le avem, produsele „normale” pe care le folosim la îngriji rea corpului - toate acestea ne otrăvesc încetul cu încetul şi, ireversibil, conduc la dereglări ale metabolismului, ne slăbesc sufletul, până când acţiunea bolilor şi a deficienţelor cronice de substanţe necesare vieţii devine de neevitat. Lupta dusă de medici împotriva apariţiei afecţiunilor nu face decât să amorţească pielea şi organele interne şi să le slăbească tot mai mult funcţionarea naturală.

În ceea ce priveşte circuiturile din natură, vracii ar putea ajuta în aceasta situaţie, dar în multe ţări sunt oprimaţi şi se duce o luptă împotriva lor, fiind preferaţi în locul lor „amestecătorii de otrăvuri” - chiar şi în plan politic.

A alerga la doctor nu este util în acest caz. Ne-am îmbolnăvit lent de pe urma mâncării normale şi nu ne putem vindeca decât lent.

Aceasta este starea lucrurilor, şi nu poate fi deloc înfrumuseţată. Dar cum este atunci posibil să primim pe masă în loc de roşii nişte „găluşti” de apă colorate în roşu, otrăvite şi care nu au nici un gust? Că unii viticultori se numără printre cei mai periculoşi otrăvitori ale pânzei freatice? Că substanţele chimice aromatizante prezente în aproape toate produsele preparate şi în alimente pot masca faptul ca produsul de bază fără adaosul de substanţe nu ar avea nici un gust?

Distruge pentru a nu fi distrus

La începutul capitolului „Istoria celor trei zile” povesteam: pe parcursul unor zile din lună, fazele şi poziţia Lunii în semnele zodiacale exercită o influenţă asupra fructelor, alimentelor, produselor cosmetice, medicamentelor naturale etc. culese, prelucrate sau preparate;

În momentele respective acestea se deteriorează mult mai rapid decât în alte zile, în special însă în două sau trei zile foarte bine precizate.Trebuie avută mare grijă la această perioadă. Nu trebuie produs nimic sau se poate produce doar pentru satisfacerea unei nevoi imediate.

Ştiința cu privire la aceste influențe deosebite s-a pierdut din multe motive, iar producătorii s-au văzut confruntați cu rezultatele fără a realiza de ce o parte a mărfurilor s-a deteriorat mai rapid decât marea lor majoritate.

Cum anume au reacționat producătorii mărfurilor deteriorate - de la dulceață la creme cosmetice şi substanțe protectoare împotriva razelor Soarelui?

Exact! Au mărit cantitatea de conservant din produse - până la nivelul care, prin observație şi verificare a demonstrat nu numai că le conferă o valabilitate generală acceptabilă, ci, mai ales, că le asigură o afacere rentabilă.

Iată cum funcționează lucrurile pe un exemplu concret:

Un brutar a constatat că un procent mic din feliile de pâine prăjită ambalate în plastic se degradează după o perioadă mai scurtă de timp decât cea mai mare parte a producției sale. Din prevedere înțeleaptă, din lăcomie, din teamă față de asociați, la sfaturile consilierilor din industria chimică, la presiunile băncii, din numeroase alte motive, brutarul măreşte conținutul de conservanți ce intră în componența aluatului pentru pâine, în rețeta de bază a întregii cantități de produse.

Din aceste motive s-a mărit şi frecvența apariției bolilor cronice şi a alergiilor printre clienții săi.

Țăranii amestecă în pământul arabil care ne ține în viață substanțe otrăvitoare şi, în acest fel, şi în plantele care se dezvoltă din el - doar pentru că în unele zile Luna exercită o influență care periclitează semințele şi recolta mai mult ca în celelalte.

Producătorii de cosmetice amestecă substanțe otrăvitoare în ceea ce ar trebui să ne mențină corpul proaspăt şi în formă, frumos şi bine mirositor, doar datorită faptului că în două, trei zile din lună „domneşte” o influență care deteriorează mai rapid aceste produse cosmetice.

Producătorii de alimente pentru copii amestecă o serie de conservanți care ar trebui să-i facă pe micuții noştri „mari şi puternici”, doar datorită faptului că în câteva zile din lună se exercită o influență care deteriorează alimentele mai repede. Nu vă încredeți orbeşte în inscripționările „biologic” pe care le vedeți pe ambalajele alimentelor pentru copii. Adesea aceasta înseamnă doar că în produsul respectiv nu sunt adăugați şi alți conservanți în afara celor specificați. Şi există o serie întreagă de acest tip, care nu sunt cu nimic mai puțin periculoşi decât cei specificați. Alăptați-vă copilul şi lăsați-i apoi să mănânce normal, la masă cu dumneavoastră, de îndată ce încep să-i apară primii dinți. Pasați bine alimentele înainte de a i le da şi fiți atente la ce anume are voie să mănânce şi la ce nu.

Producătorii de cherestea şi de mobilă tratează lemnul cu o vopsea de protecție şi otrăvesc lemnul impregnându-l cu substanțe chimice doar pentru simplul motiv că nu cunosc momentul din an în care lemnul proaspăt tăiat nu are nevoie de astfel de tratamente pentru a rezista fără probleme mai multe sute de ani - aşa cum se poate observa la „Muzeul țăranului”.

Alimentele şi lemnul sunt supuse chiar radiațiilor pentru a le face mai rezistente. Se ştie de multă vreme că acest lucru este lipsit de sens şi că dăunează alimentelor. Ştiți oare cine a venit cu ideea iradierii alimentelor? Industria atomică. S-a căutat purificarea reziduurilor atomice printr-o metodă mai ieftină. Astăzi se construiesc în permanență, în toată lumea, mici fabrici atomice, fără a se ține cont de faptul că alimentele iradiate cu reziduuri atomice se transformă ele însele în reziduuri atomice.

Producătorii de medicamente, fabricanții din industria alimentară, firmele de construcții - pretutindeni sunt folosite şi prelucrate milioane de tone de otrăvuri chimice, numai pentru a preveni influența negativă a câtorva zile nefavorabile din lună. Mai numim asta „a trage cu tunul după vrăbii" sau „metoda cercului vicios". Cine ar putea avea vreun interes din acest comportament prostesc? Cine şi-ar putea dori ca ştiința cu privire la acțiunea ritmurilor Lunii să nu mai fie folosită în viitor?

Suntem absolut siguri:nouăzeci la sută din toate substanțele de protecție şi conservare ar fi inutile dacă producătorii de alimente şi fabricanții de produse cosmetice s-ar ghida după momentul potrivit. În cele câteva zile din lună când produsele lor se deteriorează mai rapid, ar trebui fie să-şi oprească producția, fie să realizeze şi să comercializeze produse indicate „necesarului imediat".

Este un adevărat noroc să cunoşti fiecare zi din lună şi prin a ceasta să poți urma calea dreaptă! Viitorul ne va conduce pe acest drum. Puteți păşi pe el chiar acum - de bună voie şi cu bucurie. Soluția acestei probleme de interes mondial este extrem de simplă:

Începând de astăzi trebuie să aveți grijă ca decizia dumneavoastră de cumpărare - a doua putere a lumii - să se bazeze pe corelația cu verificarea riguroasă.

Nu vă mai lăsați induşi în eroare de reclame penibile de genul „Acest produs dulce garantează succesul copilului dumneavoastră la şcoală". Uneori avem senzația că lupta inutilă, dar spectaculoasă, împotriva drogurilor dure trebuie îndreptată şi împotriva altora, mult mai periculoase:zahărul alb, făina albă, alcoolul etc. Aceste droguri ne-au condus către o atât de mare dependență încât ne dăm seama cât de mult suferim dacă nu le primim. Putem, însă, să ne supunem singuri unei cure de dezintoxicare.

Vrem ca untul pe care îl consumăm să fie proaspăt şi nefalsificat. Dacă este valabil mai mult de zece zile, vă mai aşteptați la acest lucru, sau nu? De ce nu protestăm că marea majoritate a cremelor cosmetice sunt valabile ani de zile, prețul conservanților producând pagube pe o perioadă lungă de timp? Sau că în silozuri cerealele pe care le consumăm sunt tratate împotriva dăunătorilor cu substanțe otrăvitoare? Sau că animalele care ne furnizează hrana sunt tratate şi otrăvite atât de brutal?

Avem oare nevoie de creme cosmetice şi creme pentru ras care să reziste mai mulți ani? Avem oare nevoie de provizii de alimente pentru mai multe luni? Nu, dacă suntem egoişti în sensul bun al cuvântului şi dacă avem o gândire sănătoasă. Cine se iubeşte cu adevărat pe sine, nu se distruge. Poate doar inconştient, dar niciodată intenționat.

În acest moment vrem să facem apel la conştiința dumneavoastră şi să subliniem următoarele:*conservanții ucid toate alimentele*, toate produsele cosmetice pentru îngrijirea

corpului. Cei care se aprovizionează exclusiv cu astfel de „produse letale” - de la cuburile de supă concentrată, produsele semipreparate şi merele stropite cu insecticide şi până la hamburgerii din fast-food-uri - trebuie să aibă grijă să gătească cu foarte multă dragoste, pentru a reface echilibrul deteriorat de forţele malefice cu care se luptă organismul său.

Reprimarea proceselor de transformare care au loc în alimente şi produse destinate îngrijirii corpului favorizează dezvoltarea citotoxinelor. Cu alte cuvinte: chimioterapie. Conservanţii nu sunt alt ceva decât o formă de chimioterapie, care însă se continuă în organismul nostru. Ceea ce face ca alimentele să fie „vii” trebuie ucis pentru a se menţine mai mult timp. Alimentele trebuie să rămână frumoase cu preţul frumuseţii noastre. Alimentele trebuie ucise pentru a nu se „sinucide”.

Bineînţeles că cercetătorii au constatat că otrăvirea animalelor şi a plantelor, a pământului şi a apei nu reprezintă ultima posibilitate. În loc să apeleze la metode naturale, folosite, verificate şi care funcţionează de mii de ani, ei încearcă să prevină problemele folosind aceleaşi metode care au dus la apariţia problemelor respective. Şi se bizuie pe exact acele „raporturi ştiinţifice” cu natura şi cu viaţa care au condus la desconsiderarea şi la distrugerea naturii şi a vieţii.

Un exemplu bun în acest sens îl constituie înverşunarea şi încăpăţânarea cu care s-au făcut cercetări pe animale, cu toate că numeroase persoane sunt deja victime ale absurdităţii unor astfel de experimente.

Un exemplu este şi tehnologia genetică, adică manipularea genelor, ea reprezintă una dintre cele mai mari crime la adresa umanităţii. Aceasta serveşte exclusiv sporirii averilor şi înmulţirii numărului de decoraţii şi titluri. În domeniul tehnologiei alimentare, acest lucru nu înseamnă altceva decât încercarea de a aduce rapid unei populaţii inconştiente şi dependente, alimente şi adaosuri lipsite de valoare, care favorizează apariţia bolilor.

Iată motivul pentru care cercetătorii şi oamenii de ştiinţă se slujesc de un vocabular pe care nici un muritor de rând şi chiar nici un politician nu îl înţelege. Iată cum este redusă la tăcere o mare parte din posibilii oponenţi. Căci cine se ridică să spună: „Ce este cu adevărat tehnologia genetică şi cui foloseşte ea?” Înainte de a blama, mai bine stai în banca ta.

Închipuiţi-vă această nebunie: până acum nu a fost plantată în aer liber nici o plantă modificată genetic, nu există încă nici o observaţie pe termen scurt asupra posibilelor efecte dezastruoase asupra naturii şi a organismului uman - ca urmare, toţi cercetătorii au avut atunci motive să declare că această modificare genetică nu generează nici un pericol. Situaţia prezentă nu este cu nimic diferită de cea existentă la începutul anilor '50, când soldaţi „voluntari” au fost supuşi testelor cu radiaţii atomice pentru a verifica efectele şi acţiunea acestora.

Numai că acum noi suntem „voluntarii”. Nu uitaţi: cine nu este împotrivă, este pentru. Nu există poziţie neutră. Nu ne putem abţine.

Întrebaţi în permanenţă şi nu renunţaţi până nu sunteţi mulţumiţi. Curând veţi constata că toţi cei părtaşi nu fac altceva decât să rostească vorbe goale şi nu dau nici un răspuns concret. Cel puţin în privinţa consecinţelor. Tehnologia genetică este un experiment unic, iar noi suntem cobaii. Din primul moment.

Din prima şi până în ultima zi suntem formaţi de forţe pentru care sunt răspunzătoare fie informaţiile genetice din celulele noastre, fie totalitatea transformărilor chimice din ţesuturile care se dezvoltă în celule.Viaţa fiecărui om este un proces lung şi activ. Informaţia genetică este doar punctul de plecare. Din el se pot dezvolta zeci de mii de posibilităţi. Mărimea, greutatea, profilul, structura pielii, rezervele de grăsime, masa musculară, tonusul, puterea, forţa, expresia feţei, acuitatea vizuală sau auditivă, funcţionalitatea organelor interne, capacitatea de reacţie, intelectul, inteligenţa, încrederea în forţele proprii şi dragostea faţă de oameni - toate acestea diferă de la persoană la persoană, chiar dacă provin dintr-o informaţie genetică asemănătoare. Iar în perioade diferite de timp, pot varia puternic chiar în cazul aceleiaşi persoane. Aceste informaţii sunt de o importanţă deosebită pentru aspectul exterior, prezentarea şi comportamentul individului. Acestea sunt rezultatul totalităţii proceselor vitale şi a dorinţei libere şi joacă un rol la fel de important în viaţă ca fiecare dintre posibilităţile dezvoltate în gene.

Astfel este posibil ca doar gândurile, rugile, meditaţia, puterea voinţei şi dorinţa să se poată schimba mult în viaţa unui om, iar forţa de formare a genelor să rămână cu mult în urmă.

Manipularea genelor, indiferent că este vorba de om, animal sau plantă înseamnă în definitiv pierderea oricărei încrederi în înţelepciunea naturii şi a lui Dumnezeu.

Aceiaşi cercetători care ne îndoctrinează convingându-ne că manipularea genelor este „speranţa viitorului”, ne-au „învăţat” o mulţime şi despre alimentaţie. Cu toate că alergiile şi neurodermitele reprezintă „noi apariţii” ale ultimilor ani, fiind deci o urmare directă a conservanţilor şi a modului ştiinţific „modern” de alimentaţie, nu terminăm cu prostia, ci ne afundăm tot mai adânc în metodele ce conduc la îmbolnăviri.

Dar partea frumoasă este că nu trebuie să permiteţi aceste lucruri! Nu trebuie să vă resemnaţi, să staţi pe margine şi să priviţi. Hotărâţi-vă să „boicotaţi” această prostie şi cumpăraţi numai alimente adevărate şi produse cosmetice naturale.

Nu uitaţi:ce-ar fi dacă ar începe războiul şi nimeni nu s-ar prezenta? Nu este atât de uşor să pui în practică un astfel de proverb, căci războaiele noastre nu se mai poartă ca în trecut pe câmpuri de bătălie, ci în imediata noastră apropiere. Le purtăm acasă, cu atitudinea noastră, cu comportamentul nostru, cu gândurile noastre şi cu propria noastră putere de decizie. Fiecare dintre noi - fără nici o excepţie - îşi poate lua viaţa în propriile mâini. Ce s-ar întâmpla dacă cercetătorii şi industria porumbului genetic ar ridica în slăvi în întreaga lume emulgatorii şi fast-food-urile produse prin tehnologie genetică - şi nimeni nu ar cumpăra?

De ce nu practicăm creşterea şi protejarea plantelor ca în trecut: un câmp de cartofi este mâncat de dăunători - cu excepţia câtorva plante care rămân neatinse. Trebuie să vă uitaţi cu mare grijă la aceste plante.

Un ger târziu îngheaţă multe plante. Cu câteva excepţii. De ce să nu cercetăm cu grijă plantele care au fost capabile să reziste? Cu siguranţă că ascund un secret preţios.

În fiecare an pe un câmp pe care s-a pus îngrăşământ biologic anumite tulpini de alac cresc mai mari şi mai puternice decât toate celelalte. De ce să nu folosim anul viitor aceste plante ca seminţe?

În loc să cultivăm hibrizi lipsiți de viață care nu vor produce niciodată cereale cu capacitate de germinare, ar trebui să ne întoarcem la cerealele cu adevărat „vii”,care conțin în ele forță de reproducere. Şi să ne amintim de vechile învățăminte din natură: cine vrea să primească ceva frumos, trebuie să sacrifice ceva frumos.

Luați exemplul grădinarilor pricepuți: aceştia lasă în pământ cele mai frumoase ridichi, în loc să le recolteze şi aşteaptă până când semințele sunt coapte. Aceasta este adevărata dezvoltare.

Credeți că nu am putea să hrănim populația în continuă creştere a planetei folosind vechile metode? Observați şi singuri cine lansează astfel de minciuni şi ce interese se ascund în spatele lor. În anul 1940, agricultura folosea în general cantități extrem de reduse de insecticide şi pesticide. Pe atunci, dăunătorii distrugeau în medie 4% din recoltă. Astăzi sunt împrăştiate cantități de o mie de ori mai mari de pesticide. Foloseşte oare la ceva? Da - cifrei de afaceri a industriei chimice. Nouă însă, în nici un fel: pierderile de recolte au sporit de atunci până acum la 12%.

Astăzi mulți oameni ştiu că agricultura este posibilă şi fără utilizarea otrăvurilor şi fără inutilele manipulări generice, recoltele fiind mai mari, egale sau cu foarte puțin mai mici, însă calitatea fructelor fiind sporită.

Dacă nu ar exista cerere pentru alimentele modificate genetic, pentru produsele iradiate, stropite şi „vaccinate”, industriile din întreaga lume nu ar mai avea nici o putere. Căci ar rămâne acolo unde sunt. De ce credeți că „politicienii” luptă împotriva obligativității marcajelor alimentelor şi produselor cosmetice?

Mai bine decât propria dumneavoastră decizie de cumpărare nu poate face nici dorința oricărui popor din lume, nici o alegere democratică. Când supermagazinele nu îşi vor mai vinde produsele lipsite de valoare, în decursul timpului rafturile lor se vor umple cu legume şi fructe naturale şi sănătoase. De ce credeți că există deja de pe acum în magazine alimente biologice? Cumpărătorii sunt singurii cărora trebuie să le mulțumim.

Dacă veți auzi vreodată în public următoarele fraze: „Termenul de garanție lung al produselor mele reflectă grija față de binele cumpărătorilor. Aceasta înseamnă calitate şi noi v-o putem garanta” - fiți siguri că tocmai ați auzit o minciună. Cu cât termenul de garanție este mai lung, cu atât mai puține vor fi reclamațiile către producător. Producătorii folosesc conservând în special pentru a-şi umple buzunarele cu bani.

Nu există alergie la roşii, alergie la căpşuni, alergie la polen, alergie la lână, alergie la produsele cosmetice. Există numai alergii şi slăbiri datorate modului în care sunt tratate roşiile şi căpşunile, lâna şi produsele cosmetice, datorate substanțelor componente din produsele cosmetice, care fac treaba în locul pielii în loc să o întărească. Dar noi putem face ceva. Ne putem informa precis cu privire la produsele pe care le folosim.

Aveți mereu în față calea cea dreaptă şi bazați-vă pe dragostea dumneavoastră pentru a parcurge cu bine această cale. La un moment dat veți fi înconjurați doar de energii benefice. Acestea au influențe pozitive asupra oamenilor, chiar acționând de la mii de kilometri. Nu vă

rătăciți şi nu vă lăsați conduşi într-o direcție greşită, căci altfel nu sunteți cu nimic mai buni decât cei care ne-au promis că ne fac nemuritori.

Trăiți-vă viața care merită să fie trăită. Nu fiți nemuritori cu orice preț. Din fericire nu funcționează în acest fel.

Iată cum a început totul. Dar există şi alte motive pentru care starea lucrurilor în domeniul producerii de alimente şi substanțe pentru îngrijirea corpului nu este sănătoasă şi nici plăcută.

Igienic şi curat - dar cu ce preț?

Alături de simpla folosire a termenului îndelungat de valabilitate în scopul unei utilizări şi disponibilități extinse, industria şi oamenii de ştiință aduc un argument important ca justificare a cantității mari de conservanți din alimente şi produse cosmetice: grija pentru igienă - pentru protejarea consumatorilor de bacterii, ciuperci şi mucegaiuri datorită grijii față de sănătate.

Nu încape nici o îndoială că este un lucru plin de sens şi o grijă îndreptățită. Nu degeaba există atâtea prescripții cu privire la curățenie, nu degeaba există o armată întreagă de medici şi inspectori sanitari care garantează prospețimea produselor şi lipsa paraziților. Dar cât de eficiente sunt aceste cheltuieli care se fac o demonstrează numărul mare de scandaluri iscate în jurul curățeniei şi a igienei din domeniul producției alimentare şi a abatoarelor.

Dar în efortul de a menține curățenia şi igiena, adesea copilul este aruncat o dată cu apa din copaie. Să luăm situația din spitalele moderne de acum. Spitalele găzduiesc în saloanele sterile unele dintre cele mai agresive ciuperci şi agenți patogeni. Unele dintre cele mai grave şi aproape nevindecabile boli sunt dobândite chiar în spital. De-a lungul deceniilor de concepție de tipul „distrugere şi combatere", s-au dezvoltat în spitale germeni şi ciuperci care au rezistat tuturor metodelor de distrugere cunoscute până acum.

De ce? Deoarece cercetătorul a căzut victimă propriului său mod de gândire. „O bacterie este responsabilă de această boală? Atunci trebuie să o distrugem. Astfel boala nu mai revine." Acest mod de gândire a condus la următoarele:

• mamele nu au voie să-şi atingă nou-născutul o perioadă destul de lungă de timp decât după ce şi-au sterilizat mâinile: medicii recomandă şi sterilizarea mameloanelor înainte de alăptare;

• copiii şi adulții nu au voie să viziteze prea des bolnavii, cu toate că dragostea, rugăciunea şi ținerea mâinii unui bolnav în propriile noastre palme sunt adesea mult mai eficiente decât toate medicamentele;

• oamenii de ştiință au recomandat eliminarea sărutului, deoarece saliva umană conține o masă largă de germeni. Bine măcar că aceiaşi oameni de ştiință au ajuns la concluzia că persoanele care se sărută frecvent trăiesc în medie cu cinci ani mai mult decât cei care se abțin de la a o face...

Ştiința nu a învățat nimic din faptul că medicii care lucrează în zone expuse epidemiilor nu se vor îmbolnăvi niciodată de boala cu care intră zilnic în contact. Sau din faptul că un copil al străzii se va îmbolnăvi mult mai rar decât un copil protejat care iese afară din casă mult mai rar.

Ce este penicilina - una dintre descoperirile binefăcătoare ale perioadei în care trăim? Penicilina este o citotoxină, compusă din anumite ciuperci de mucegai. Nu înseamnă că trebuie să începeţi lupta cu mucegaiul oriunde apare el, ci acestea ar trebui luate doar drept exemplu că igiena exagerată se poate întoarce împotriva noastră. Mult mai înţelept ar fi să ne întărim sistemul imunitar în loc de a lupta direct.

Din procesele de prelucrare a laptelui nu lipseşte nici distrugerea tuturor bacteriilor naturale pe care acesta le conţine - „pentru protecţia consumatorilor". Nici un cercetător nu s-a gândit că această floră bacteriană naturală are rolul ei şi că prin eliminarea ei laptele îşi pierde din valoare.

Acelaşi lucru se întâmplă cu ştiinţa alimentaţiei de la sfârşitul acestui mileniu. S-a observat că anumite substanţe din alimente trec în organism şi sunt eliminate neschimbate. Deci sentinţa pronunţată a fost că substanţele de balast sunt inutile şi, ca urmare, s-a trecut la eliminarea lor din alimentaţie. Urmările sunt binecunoscute.

Teama exagerată de bacterii duce la excesul de dezinfectant şi conservant. Pagube destul de mari le produce şi frica de murdărie. Nu trebuie să contribuim la întărirea ideii de curăţenie folosind mijloace chimice, ci trebuie să găsim modalităţi sănătoase între extreme. Curăţenia este necesară pretutindeni, dar nu dusă până la sterilitate periculoasă pentru viaţă.

Dacă organismul nostru nu are voie să înveţe raporturile cu bacteriile, ciupercile, germenii şi viruşii „periculoşi", atunci nu se va putea apăra în faţa niciunui atac ulterior. După cum se ştie, organismul găzduieşte în fiecare moment aproape toate formele de agenţi patogeni, fără a se îmbolnăvi. Doar atunci când linia de apărare naturală împotriva oaspeţilor „nedoriţi" - sistemul imunitar - slăbeşte sau cedează, abia atunci înmulţirea lor şi apariţia bolilor au o şansă. Ca întotdeauna este mai bine să se pună accentul pe întărirea organismului decât pe slăbirea „adversarilor". Iar acest lucru are loc în special prin respectarea atentă a regulilor unei alimentaţii sănătoase şi a unei îngrijiri înţelepte a corpului.

Clientul nostru, stăpânul nostru

Pe drept cuvânt industria şi ştiinţa ar putea să se apere de reproşurile cum ca ar fi singurele vinovate de faptul că pieţele şi magazinele sunt pline de alimente şi produse cosmetice lipsite de valoare, şi că în organismul nostru se plimbă în voie substanţe aromatizante, coloranţi şi conservanţi. Consumatorii doresc acest lucru? Şi, din păcate, greşesc foarte tare.

Căci nimeni nu trebuie să deplângă starea descrisă a lucrurilor. Este efectul direct al dorinţei şi deciziilor multor persoane. Nici noi nu ne plângem şi nici nu acuzăm. Este vorba doar de dorinţa liber exprimată, în folosirea ei se găseşte rezolvarea problemei cu care se confruntă întreaga lume.

Provocarea stării actuale a lucrurilor a fost o decizie. Ar trebui să fie propria decizie cea care să ne ducă înapoi pe drumul cel bun.

Ne-am obişnuit la un moment dat cu termenul de valabilitate prelungit al produselor, cu mirosul şi gustul substanţelor aromatizante şi colorante, fără a bănui cât de ridicat va fi preţul pe

care îl vom plăti, Şi am început să prețuim din ce în ce mai mult produsele minunate care ne sunt oferite.

Lipsa tot mai acută de timp a favorizat apariția semipreparatelor şi a preparatelor pentru cuptoarele cu microunde, simplificarea şi accelerarea proceselor. Pregătirea unei cacao adevărate durează cu două minute mai mult decât prepararea uneia prăjite, iar 85% din produsul final făcut din zahăr alb este suficient pentru a intoxica organismul.

Sosul Bechamel preparat cu dragoste durează mai mult decât pulberea „care nu face cocoloaşe" fabricată din ingredientele pe care măcelarul le strânge de pe jos la sfârşitul zilei.

Ce mâncăm, cu ce ne dăm pe piele: totul are termen de valabilitate, totul este ambalat în vid, totul este congelat, fără prospețime naturală. După dorința fiecăruia.

Suntem adepții economiei de timp - iar timpul economisit îl vom pierde dublu mai târziu pentru recuperarea sănătății noastre sau a copiilor noştri. În loc să ajutăm ştiința să prospere, în loc să consumam produse conservate, să optăm pentru mărfurile proaspete.

Apreciem *uniformitatea* - mulți consumatori sunt fericiți când toate alimentele au mereu acelaşi gust, iar toate produsele cosmetice miros la fel. Cine cunoaşte natura ştie foarte bine că două recolte de căpşuni nu au niciodată acelaşi gust. În fiecare an este altfel, fiecare pământ este diferit, fiecare țăran îşi creşte în mod diferit plantele şi animalele, doar o zi sau două mai târziu totul este altfel. Natura este un dans unic, minunat şi măreț, în care nici un moment nu seamănă cu altul - pentru cei ale căror simțuri sunt deschise pentru aceasta.

Dorința ca totul să rămână mereu la fel ucide toată viața. Nu este oare viața suficient de plictisitoare?

Bineînțeles că în anumite domenii ale vieții dorința de seriozitate, de raționalitate şi de repetare a obiceiurilor este pe deplin justificată. Dar repetiția nu trebuie să se refere în nici un caz la droguri şi somnifere. Este de înțeles că un anumit fel de mâncare din restaurantul preferat trebuie să aibă întotdeauna acelaşi gust bun. Dar între „mereu la fel de bun" şi „mereu la fel" există o diferență. Schimbarea nu este opusul seriozității.

În cazul în care consumatorul este conştient de numeroasele chimicale prezente în alimente şi produse cosmetice, care au acelaşi miros, gust şi structură, atunci ar trebui să-şi avertizeze şi prietenii. Dar consumatorii nu fac acest lucru, dovadă că otrăvurile sunt cumpărate în continuare. Se găsesc chiar „experți" şi ziarişti care manipulează aceste dorințe ale cumpărătorilor.

Am citit de curând un articol în care culoarea cărnii din măcelărie era descrisă ca fiind „un roşu-rozaliu sănătos". Carnea sănătoasă, netratată şi bine „atârnată" îşi schimbă culoarea, la câteva minute de la tăiere, din roz în gri.

Substanțele chimice care mențin coloritul roşu al cărnii şi al mezelurilor fac parte dintre cele mai periculoase substanțe din alimente. Şi, ca şi cum nu ar fi suficient, lista poate fi completată în continuare.

Pentru ca sucurile, lichidele cosmetice, şamponul şi crema de față să nu trebuiască să fie agitate mai întâi înainte de utilizare, se adaugă o serie de emulgatori, care nu ajută cu nimic pielea noastră. Singurul emulgator natural - lecitina din soia - se găseşte pe drumul cel bun

pentru a fi produs folosind tehnologia genetică, deoarece ar fi mult mai „ieftin”. Preţul ce va trebui plătit se va vedea mult mai târziu.

Multe alimente şi substanţe naturale au un miros specific mai pronunţat sau mai puţin pronunţat. Spre exemplu laptele. Laptele pur miroase puţin a grajdul din care provine, deoarece multe substanţe aromatizante sunt solubile în grăsime. Lâna bună miroase întotdeauna puţin a oaie, deoarece este vorba de grăsimea naturală a lânei. În loc să acceptăm aceste mirosuri ca fiind o proprietate naturală, încercăm să le eliminăm folosind multe substanţe chimice.

Sunt folosite numeroase substanţe pentru „înzestrarea” lânii şi a bumbacului cu proprietăţi care să favorizeze o mai bună prelucrare şi vopsire. 15% din greutatea unei bluze de bumbac o reprezintă substanţele sintetice, din care o parte sunt asimilate de piele şi pot produce alergii.

Fiţi atenţi la următoarea regulă de bază: tot ceea ce îşi menţine aspectul exterior frumos şi pare proaspăt o perioadă lungă de timp în mod sigur tratat chimic - de la roşii la cremele de zi şi până la obiectele de lemn. Aceste tratamente chimice nu sunt întotdeauna dăunătoare pentru oameni, ci doar în majoritatea cazurilor.

Este de necrezut cum „înghiţim” şi asimilăm atâtea substanţe chimice, din proprie iniţiativă, pe motiv că produsele rezistă mai mult şi sunt asemănătoare cu ceea ce ştiam. Ciudat, dar autoturismului nostru nu i-am pune nici în ruptul capului un combustibil neadecvat. Dar de ce ne jucăm cu sănătatea noastră? Ne este oare atât de indiferentă?

Ştiaţi că alergiile oamenilor civilizaţi sunt mai răspândite decât se bănuieşte? Acestea se manifestă nu doar prin erupţii cutanate, ci mult mai frecvent prin dureri de şale (ca reacţie la făina albă, la alimentele iradiate şi la chimicale), dureri renale, oboseală, dureri musculare reumatismale. Şi cu acestea nu am eliminat toate simptomele.

Lipsesc încă unele interdependenţe importante care sunt răspunzătoare de situaţia prezentă dezolantă a alimentaţiei şi a alimentelor teama pe parcursul mai multor ani a unei generaţii de părinţi şi bunici de războiul secolului s-a lărgit şi a fost preluata şi de copii. Ni s-a ascuns atât de bine în oase încât mâncăm şi cumpărăm din rezerve. Dar toate războaiele adunate nu au costat atâtea vieţi omeneşti cât conservanţii din alimente. Şi astăzi ne comportăm de parcă ar trebui să facem faţă unei situaţii de criză, fără a avea nici cea mai mică încredere în natura care ne dă întotdeauna ca nou tot ce avem nevoie.

Un exemplu? Observaţi ce se întâmplă sâmbăta înainte de prânz la raionul de produse alimentare sau, şi mai bine, atunci când după duminică urmează două zile de sărbătoare. Aruncaţi o privire în ochii oamenilor şi în coşul lor.

Un alt exemplu este consumarea alimentelor cu orice preţ, acasă sau la restaurant, din moment ce aţi plătit pentru ele. O dată cu preţul, consumaţi încă o afecţiune. Nu este înţelept să mănânci tot, mai ales datorită faptului că cei mici nu sunt învăţaţi şi educaţi să mănânce. Părinţii care se plâng că „cel mic mănâncă prost”, ar trebui să lase copilul în pace toată ziua.

Multe persoane supraponderale aparţinând generaţiei de după război mulţumesc acestui comportament prostesc pentru kilogramele în plus. Ele au fost constrânse să-şi ignore sentimentele faţă de natură şi încrederea în natură.

În rest ne supunem ştiinţei alimentaţiei. Astăzi avem libertate deplină de alegere: oricine poate deveni tâmplar, oricine poate deveni constructor; nimeni nu mai este constrâns la un anumit regulament al ţinutei, nu mai există interdicţii cu privire la lungimea părului, doar în cazul „alimentaţiei sănătoase" totul se măsoară cu aceeaşi măsură. Ca şi cum ştiinţa ne-ar striga: „Mâncaţi ce este pe masă!"

Dacă popoarele primitive care şi-au dus existenţa pe acest pământ s-ar fi hrănit cu „dietele sănătoase şi bogate în vitamine şi substanţe minerale" de acum, ar fi făcut cunoştinţă cu afecţiunile cardiace, cu hipertensiunea arterială, cu bolile dermatologice şi cu cariile care astfel le-au rămas necunoscute.

Cine pregăteşte masa pentru familie şi vrea să urmeze aceste reguli, va fi destul de stresat pentru că este destul de dificil şi obositor să pui pe masă, în acelaşi timp toate lucrurile bune, vitamine şi minerale. Şi întotdeauna va fi prezentă teama de a nu face totul greşit.

Organismul nostru nu poate prelucra şi digera toate lucrurile bune dacă acestea vin deodată. Nu avem nevoie doar de produse valoroase şi naturale, ci şi de sentimentul măsurii, al cantităţilor şi al momentului potrivit! Organismul nostru oscilează o dată cu ritmurile naturii. Într-o zi are nevoie de alte lucruri decât în alte zile.

Şi ceea ce este extrem de important: organismul oscilează în funcţie de anotimp. Armonizarea naturii cu organismul funcţionează atât de minunat încât aproape mereu necesităm şi folosim ceea ce se găseşte în natură în apropierea noastră. Despre asta, vom vorbi mai mult, mai târziu.

Sub linie

Unde ne duce reclama, politica agrară îndepărtată cu mult de natură, ştiinţa - duşman al oamenilor, producţia industrială orientată spre costuri şi dorinţa de informare greşită a cumpărătorilor? Duce la o „savurare" supradimensionată a conservanţilor sintetici, a substanţelor aromatizante şi colorante şi a altor chimicale şi la *ameţirea organelor de simţ*. Simţurile amorţite au nevoie de o excitare puternică pentru a mai putea face o deosebire a gusturilor. Iată încă o şansă acordată industriei alimentare care abia aşteaptă să testeze noile substanţe chimice şi indicatoare sintetice de gust. Nu mai *simţim* ce se ascunde în alimente. Este evident că industria va verifica într-atât substanţele componente încât pagubele şi slăbirile vor apărea încetul cu încetul - fără a exista posibilitatea de a urmări cauzele, de a merge înapoi, la originea lor. Şi iată că cercul vicios s-a închis.

Organismul nostru caută cu disperare în substanţele pe care i le oferă industria ceva valoros care să-l ţină în viaţă. Şi sapă, şi sapă cu greu prisosul din hambar şi îndepărtează otrăvurile, precum un vechi căutător de aur care a găsit atâta aur cât să-şi poată permite o nouă sită şi puţină pâine.

În alimentație, îngrijirea corpului şi cosmetică avem de-a face cu o industrie a „drogurilor” care ar trebui sancționată atât politic, cât şi de către clienți. Industria profită de pe urma cumpărătorilor prin comercializarea roşiilor tratate şi iradiate şi a produselor cosmetice declanşatoare de alergii, aşa după cum medicii profită de pacienții care nu sunt corect informați. Iar cercetarea este orientată spre profit şi nu spre oameni, deoarece profitul este material sau abstract, sub forma recunoaşterii comerciale.

Planurile de învățământ din şcoli şi universități nu ne lasă să vedem cum funcționează cu adevărat organismul nostru, ci ne pune să buchisim părțile componente din care este constituit. Dacă lăsăm creşterea şi educația copiilor noştri doar în seama şcolii, atunci împărtăşim ştiința despre organism celor care ştiu mai puțin despre ea decât omul simplu care acționează doar ghidându-se după fler şi după rațiune sănătoasă.

Ce se impune în ultimul rând - calea dreaptă spre o alimentație corectă şi o îngrijire naturală a corpului sau starea lucrurilor se va cimenta deoarece este atât de rentabilă pentru atât de multe industrii? Pe moment, producătorii şi cei care profită de pe urma dependenței şi alergiilor sunt cu siguranță în avantaj, deoarece există suficienți bani pentru a lărgi cercul necunoaşterii şi pentru a pluti în siguranță.

Există însă metode pentru a schimba lucrurile. Înainte de apariția cărților noastre, aproape nimeni nu ştia ce este lemnul tăiat iarna şi ce avantaje are acesta. Astăzi, fiece tâmplar care respectă sfaturile noastre poate obține un astfel de lemn. Iar numărul țăranilor „biologici” s-a înzecit în Austria.

Un prim pas spre a ieşi din acest cerc vicios ar fi să învățați să nu vă mai înclinați în fața titlului, ci să-l întrebați direct pe cel care poartă titlul ce sens are pentru umanitate ceea ce face el. Şi să continuați să întrebați până veți primi un răspuns. A răspunde prin vorbărie politică sau printr-un limbaj ştiințific secret nu va fi niciodată un semn al superiorității sau al erudiției, ci al aroganței, al desconsiderării oamenilor.

Un prim pas nemaipomenit ar fi şi acela de a vă obişnui cu întâmplările importante din viață. Să ne răspundem în linişte la următoarea întrebare:

Suntem oare pe deplin conştienți de contribuția pe care o avem prin obiceiurile cotidiene la starea lucrurilor?

Cât de des spunem la magazin ce anume vrem cu adevărat? Îi spunem vânzătoarei sau directorului?

Ieşim supărați din magazin dacă dorințele noastre nu sunt îndeplinite? Ne întoarcem data viitoare, din comoditate, în acelaşi loc?

Ne preocupă oare faptul că totul este otrăvit, stropit şi iradiat?

Ne interesăm oare de proveniența mărfurilor? Îi întrebăm oare pe vânzători de ce marea majoritate a fructelor arată la fel chiar şi după trei săptămâni? Ne punem oare întrebarea câte chimicale s-au folosit pentru ca o roşie să arate şi după trei săptămâni la fel cum arăta în prima zi?

La ce ne aşteptăm de la un aliment, cât de mult trebuie să reziste şi cu ce preţ?

Chimicalele folosite în alimente au fost şi vor fi mereu inutile.

Ce măsuri reale am luat în acest sens? Nu legea are cel mai mare efect, ci acţiunea de a nu cumpăra.

Chimicalele folosite la prepararea produselor cosmetice au fost şi vor fi în continuare inutile. Cumpăraţi din magazine „biologice", deoarece acolo toate sunt prelucrate prin alte metode. Sunt prea scumpe? Nu sunt prea scumpe, ci produsele inutile sunt prea ieftine. Cu ce preţ sunt ieftine veţi descoperi în capitolul următor.

3. Adevărul din preţ

În părţile a II-a şi a III-a ale acestei cărţi vă vom recomanda cum să vă hrăniţi, măcar o anumită perioadă de timp, biologic şi valoros, fiind conştienţi că adevăratele produse naturale din magazinele alimentare sunt tot mai scumpe decât alimentele „normale" şi produsele semipreparate. De asemenea vrem să vă recomandăm să achiziţionaţi produse cosmetice „scumpe" din sortimentele puse la dispoziţie de cosmetica naturistă.

Pentru mulţi oameni este suficientă doar dorinţa de a găti şi de a se hrăni sănătos şi cu dragoste de oameni, şi de a-şi îngriji înţelept corpul, de a opta pentru produse sănătoase, biologice. Nu este nici pe departe suficient să te poţi opune cu succes neglijenţei tot mai răspândite în raport cu darurile naturii. Mulţi oameni încă stau în cumpănă dacă să opteze pentru roşiile „industriale" ieftine sau pentru roşiile „biologice" ceva mai scumpe. Uneori această decizie, în ciuda tuturor verificărilor, nu este tocmai uşor de luat. Opţiunea între relativ ieftin/lipsit de viaţă şi ceva mai scump/biologic nu este atât de simplă pentru mulţi dintre noi.

Alegeţi fructe crescute biologic şi carne „naturală", deoarece costă doar o fracţiune din ceea ce trebuie să plătiţi pentru produsele normale, pentru produsele gata preparate şi pentru produsele industriei chimice. Să mai adăugăm câte ceva cu privire la un nou domeniu, care doar de câţiva ani este apreciat - adevărul din preţ.

Adevărul din preţ nu este o expresie folosită prea frecvent şi nu foarte mulţi oameni sunt familiarizaţi cu ea. De aceea vă prezentăm un exemplu simplu:

Să presupunem că doriţi să cumpăraţi un kilogram de boabe de grâu întregi şi aveţi posibilitatea de a alege între cereale „ieftine" dobândite pe cale industrială din fermele agricole aflate la mare depărtare şi un kilogram de cereale biologice provenite de la ţăranii din jur, care nu au produs nici o pagubă mediului înconjurător la semănare, nici la îngrijire şi nici la culegerea recoltei, dar care costă mai scump.

Să luăm cerealele ieftine şi să ne îndreptăm cu pachetul spre o casă cu totul specială, care din păcate nu s-a deschis încă până acum şi la care întreaga omenire aşteaptă cu nerăbdare. La acesta casă vom primi ceva suplimentar adăugat la preţul ieftin, până se formează preţul final. Ce vom primi? Printre altele:

• *Costurile reale ale energiei pentru semănat, recoltare şi prelucrare*.

Ştiţi câtă energie dăunătoare este pusă la dispoziţie atunci când cărbunele, gazele naturale, petrolul şi forţa atomică servesc ca bază. Fiecare kilowatt ar trebui să aibă valoarea egală cu preţul înmulţit cu o sută, dacă ar fi să luăm în calculul costului şi pagubele aduse mediului înconjurător şi sănătăţii.

Sistemul comercial şi de distribuţie duce la apariţia fenomenului că fructele şi legumele indigene proaspete sunt mai puţin rentabile decât fructele şi produsele animaliere importate. Înainte vreme, căruţele trase de cai aduceau la oraş produse proaspete. Astăzi circulă de milioane de ori mai multe vehicole decât în trecut. Astăzi sute de mii de camioane parcurg anual milioane de kilometri. Marile companii de transport câştigă, industria automobilelor câştigă. Deci drumul scurt către ţărani şi produsele lor proaspete nu mai merită făcut.

Şi ştiţi foarte bine cât de mari sunt cheltuielile de transport, deoarece pagubele făcute de maşini, camioane şi avioane sunt incluse în preţ.Transportul cu căruţe trase de cai ar fi mult mai ieftin, iar gospodăriile biologice ar avea o şansă...

• *Costurile când producătorii menţin preţuri convenabile.*

Ceea ce nu este cazul. Mărfurile „ieftine” au fost produse aproape mereu prin exploatarea naturii şi a forţei de muncă a oamenilor. Pretutindeni în lume ţăranii primesc pentru produsele lor, prin comparaţie, mai puţin şi sunt foarte dependenţi de alocaţia de stat. În preţul final indicat pe rafturi se ascund costurile prelucrării, transportului, depozitării, ambalării, publicităţii şi bineînţeles profitul firmei.

• *Costurile, atunci când producătorul ar lua măsuri pentru folosirea de îngrăşăminte şi insecticide nedăunătoare şi care să protejeze mediul înconjurător, respectiv costurile pentru curăţarea mediului înconjurător de otrăvurile industriei şi agriculturii şi ale fabricanţilor de alimente şi produse cosmetice.*

Prin comparaţie, cât costă pagubele aduse mediului înconjurător şi sănătăţii, cauzate de aceşti conservanţi şi de stabilizatorii de gust? Doar în puţine cazuri i se pretinde producătorului să plătească pentru aceste pagube pe care le produce produsul său. Şi până acum nimeni nu a luat nici o măsură pentru a demonstra concernelor alimentare sau producătorilor de substanţe aditive bolile la a căror declanşare ajută produsele lor Acest lucru este imposibil, deoarece toţi pot cere opinia unui om de ştiinţă, care va dovedi caracterul inofensiv al produsului. Când pe plan mondial costurile distrugerii pădurii tropicale pentru câştigarea de teren arabil s-ar include în costurile pentru hamburgeri, atunci chifteaua ar costa de o mie de ori mai mult.

Un alt exemplu este prezentat într-o altă lucrare de-a noastră: un kilogram de otravă vegetală care mal întâi a fost permisă apoi interzisă şi care acum, prin normele Uniunii Europene este din nou permisă, costă în magazin 60 de mărci. Pentru a îndepărta această otravă vegetali din pânza freatică este nevoie de 1000 de kilograme de cărbune activ în valoare de 10.000 de mărci, nepunând la socoteală costul mâinii de lucru şi costurile pentru îndepărtarea cărbunelui activ contaminat, care trebuie făcut inofensiv. Adevăratul preţ al otrăvii vegetale per kilogram se ridică la mai mult de 10.000 de mărci. Iar agricultorii mai primesc în aceste condiţii vrafuri întregi de prospecte ale industriei chimice din lumea întreagă.

• *Costurile prin care producţia industrială duce la distrugerea unor locuri de muncă valoroase şi necesare la ţară*.

Aproape pretutindeni în Lumea a Treia micii agricultori suferă de foame, iar sărăcia este omniprezentă la marginea oraşelor mari. Aceste ţări îşi pierd astfel coloana vertebrală a autoconservării şi a independenţei. Dar politicienii de acolo nu se gândesc de loc la acest lucru. Căci, spre exemplu, nu industria grea consumatoare de locuri de muncă finanţează ajutorul de şomaj, ci contribuabilul, cumpărătorul.

Aceeaşi mişcare există şi în ţările industrializate din lume. Pretutindeni se practică „lichidarea enclavelor" pentru ca un câştig imediat să devină permanent cu orice preţ. Din fericire, se întrevede o rază de speranţă la orizont, iar numărul fermelor biologice din spaţiul german este în continuă creştere din 1990.

Adăugăm toate aceste costuri la preţul de vânzare al unui kilogram de cereale. Dacă ar fi să plătim toate astea, atunci va trebui să ne afundăm bine mâinile în portofel pentru aceste cereale: ar trebui să plătim de o sută de ori preţul indicat pe raftul magazinului.

Acesta este adevărul din preţ. Şi mai există mulţi alţi factori care ar mai putea scumpi cerealele, dar pe care nu i-am amintit aici!

Cu aceiaşi bani, sacoşa cu care vă întoarceţi de la cumpărături va fi mult mai uşoară dacă achiziţionaţi produse biologice proaspete. „Vă puteţi permite mai puţin" decât dacă aţi cumpăra „produse normale",

Adevărul din preţul alimentelor adevărate este diferit.Veţi putea mânca doar jumătate din cât eraţi obişnuiţi dacă vă îndreptaţi spre produsele naturale şi veţi câştiga mai multă vivacitate şi forţă de viaţă decât dacă aţi consuma o cantitate dublă de produse agricole. Nu se poate face comparaţie între forţa interioară a alimentelor naturale şi preţul pe care îl plătim pentru ele, Două roşii crescute în natură strălucesc din interior şi vă conferă putere, culoare şi bucurie pentru câteva ore. Două mingi de plastic roşii-verzui, crescute în seră şi care poartă inscripţia „roşii" nu fac decât să acopere necesarul de lichid pentru o jumătate de oră şi costă ficatul o noapte albă pentru eliminarea substanţelor chimice.

Experienţele făcute au demonstrat că animalele sălbatice se năpustesc asupra hranei biologice atunci când li se dă posibilitatea de a alege între legumele normale (cărora li s-a pus îngrăşământ şi au fost stropite) şi cele crescute direct în natură. Doar nu or fi atât de lipsite de minte încât să se orienteze după aspectul exterior...

Dar să explicăm în cuvinte simple: dacă toate produsele s-ar comercializa la preţul adevărat, pe termen lung nu vom mal avea probleme legate de mediul înconjurător.

Dacă decizia noastră de cumpărare liber manifestată s-ar baza pe informaţii despre preţul adevărat, pe termen lung nu vom mai avea probleme legate de mediul înconjurător.

Dacă întrebaţi de ce nu există în rafturile magazinelor produse biologice, veţi primi cu siguranţă unul dintre următoarele răspunsuri: „Cumpărătorii nu le doresc", „Nu există cerere pentru ele" sau „Cumpărătorilor li se par prea scumpe". Este oare adevărat? Chiar nu există cerere. Cumpărătorii nu doresc să cumpere produse naturale?

Nu este ciudat? Dacă ați otrăvi copilul vecinilor, ați fi singurul răspunzător şi singurul sancționat. Dar dacă industria descoperită şi dezvoltată de politicieni ar face acelaşi lucru, ce s-ar întâmpla? Nimic. Iată cum poate fi descris cercul vicios:

• În întreaga lume, industria şi marile concerne câştigă sume fabuloase prin fabricarea de produse dăunătoare mediului înconjurător şi sănătății oamenilor. Dacă o țară îşi schimbă legile, acestea se mută în altă țară şi ne trimit „materialele" prin poştă.

• Sume amețitoare sunt câştigate de pe urma luptei împotriva bolilor cauzate sau declanşate de aceste produse dăunătoare.

• Sume uriaşe se câştigă prin combaterea pagubelor cauzate mediului înconjurător de aceste produse.

•Aceleaşi industrii care-şi rotunjesc cifrele de afaceri grație produselor dăunătoare mediului şi sănătății câştigă sume mari de bani cu medicamentele folosite în lupta împotriva bolilor datorate propriilor lor produse.

• Undeva la mijloc se află casele de asigurări sociale care aruncă pe fereastră banii noştri pentru lupta împotriva simptomelor unei boli, dar care nu acordă nici un ban acțiunii de prevenire a apariției afecțiunilor.

• Numeroşi politicieni aleşi liber de noi toți stau confortabil în consiliul de administrație al acestor concerne şi case de asigurări sociale.

Acum puneți-vă întrebarea: cine are cu adevărat interesul să ne protejeze mediul înconjurător şi sănătatea? Cei care fac bani de pe urma pagubelor şi a bolilor? Se fac bani mulți cu utilizarea reziduurilor, dar nu şi de pe urma evitării apariției lor. Se scot bani frumoşi de pe urma luptei împotriva bolilor, dar prevenirea apariției lor nu aduce nici un profit. Se face multă reclamă produselor ieftine semipreparate, dar nu şi celor naturale, biologice.

Nu gândiți aşa cum vă îndeamnă să o faceți publicitatea şi statul. Priviți cu atenție „statul". Reprezintă el oare o instituție „sănătoasă" şi de succes pe care să te poți baza? De ce sprijină oare statul, cu banii noştri, firmele şi industriile care furnizează şi comercializează exclusiv produse dăunătoare mediului înconjurător? Pentru „asigurarea unor locuri de muncă"?

Acest argument adesea adus în discuție trebuie totuşi examinat cu atenție. Ce sens are un loc de muncă a cărui realizare constă doar în otrăvirea oamenilor şi în distrugerea naturii? De ce să îl apărăm şi să îl asigurăm? S-au alocat miliarde pentru încurajarea diferitelor forme de agricultură care distrug natura. Aceleaşi miliarde alocate pentru îngrijirea pădurilor şi pentru reîmpăduriri, pentru îngrijirea munților şi a mediului înconjurător ar fi vindecat mulți plămâni. Ciudat lucru că politicienii se miră de ce tot mai puțini oameni vin la vot...

În Austria, oricine poate deschide, fără licență, chioşcuri în care să comercializeze hamburgeri, cârnăciori picanți şi cartofi prăjiți. Dacă se dorește deschiderea unui mic local biologic, trebuie mai întâi să prezinți o autorizație de funcționare.

Fiți însă încrezători în propriile forțe: faceți întotdeauna contrariul a ceea ce vă sfătuiesc persoanele de succes. Cercetați mereu cine vă sfătuieşte şi de ce. Ce interes urmăreşte persoana respectivă prin sfatul pe care vi l-a dat? Cum a ajuns persoana respectivă să gândească aşa cum gândeşte? Ați accepta sfaturi cu privire la căsătorie de la cineva care a divorțat de şase ori? Sau

sfaturi economice de la o persoană care a dat faliment? Când ziarele vă oferă diferite sfaturi, întrebați-vă mereu cu ce interes o face. Observați cu atenție şi formați-vă propria opinie.

Una este să recunoaşteți această situație, această criză îngrozitoare, şi alta este să o soluționați. Dacă încercați să o combateți cu furie şi cu autocompătimire, nu o veți schimba ci, dimpotrivă, veți ajunge la amărăciune, ba chiar la disperare.

Este o lege a naturii: nici un om nu se poate însănătoşi şi nici nu se poate bucura de succes numai prin vaiet, nici o problemă nu se poate rezolva şi nici o boală nu se poate vindeca doar prin combaterea problemei sau a bolii. Nici un om nu poate produce o schimbare în bine dacă nu reuşeşte să le inducă şi celorlalți bucuria, dacă nu stabileşte clar că au importanță doar deciziile luate din dragoste față de oameni şi față de natură. Fără bucurie şi fără dragoste nu ajungem nicăieri.

Până şi organizațiile pentru protecția mediului înconjurător renunță adesea să mai ia oamenii în serios şi să le influențeze puterea de decizie. Hotărârile unei persoane care se manifestă prin arta de a convinge şi prin înspăimântarea altei persoane nu au nici un sens şi nu conduc la nimic.

Nu este atât de greu să aducem lumină în lume: dacă nu acceptați cercul vicios şi dacă nu luați parte la el, atunci veți avea succes. Pentru dumneavoastră înşivă şi pentru noi toți.Viitorul lumii depinde de un singur factor: să trăiți după propria înțelepciune, neinfluențată de nimeni şi ghidându-vă după propria dumneavoastră dorință liber exprimată. Dorința liberă, decizia de cumpărare, hotărârile dumneavoastră cotidiene, care schimbă soarta lumii, indiferent de partidul pe care îl simpatizați şi de credința religioasă căreia îi aparțineți. Acum şi în viitor ne vom strădui neîncetat ca dumneavoastră să deveniți conştienți de această imensă forță personală şi de puterea ei de influență.

V-ați decis pentru câteva roşii biologice din țara dumneavoastră în locul roşiilor de seră importate? Atunci ați făcut pentru întreaga lume un uriaş pas înainte spre un viitor frumos. O decizie de o importanță mai mare decât orice discurs politic. Sunteți de părere că singuri nu puteți reuşi nimic? Această idee preconcepută este un coşmar care vă întunecă viața şi care este responsabil pentru fiecare dintre problemele dumneavoastră.

În următorul capitol intenționăm să vă trezim şi să vă întărim sentimentul că nu puteți rupe nici un trandafir fără ca toată lumea să vă privească şi să primească şi ea ceva. Nici o faptă, indiferent cât de neimportantă ar fi, nu rămâne fără urmări - bune sau rele. Nu există cale de mijloc.

Pentru noi ar fi extraordinar dacă v-am putea inspira curajul de a lua aceasta ca pe un fapt de la sine înțeles. Căci orice cercetare are nevoie de curaj, pentru că fiecare gând, fiecare cuvânt rostit şi fiecare acțiune întreprinsă are urmări, atât astăzi, cât şi mâine şi peste douăzeci de ani. Soarta lumii stă în mâinile fiecăruia - în mâinile tuturor.

Cel mai bun lucru este aventura experienței personale. Prin propria voastră experiență veți putea renunța la presupuneri, păreri şi credințe, primind în schimb ştiință şi adevăr.

4. Din informații vii

Descriem anul 1836. Telefonul nu fusese descoperit încă. O moaşă dintr-un mic sat de pe coasta de nord a Germaniei s-a trezit brusc dis-de-dimineaţă în jurul orei trei şi fără să stea pe gânduri s-a pregătit să treacă de pe uscat pe o insulă islandeză. A ajuns suficient de devreme pentru a moşi o nevastă de pescar ale cărei dureri începuseră pe la ora două şi jumătate.

În vara anului 1988, o specie de carii s-a năpustit asupra unui copac lovit de trăznet aflat la marginea unei păduri. Chiar dacă nu se vedea nici o insectă, de jur împrejur, pe o distanță de mai mulți kilometri, toți copacii de acelaşi tip cu cel doborât de trăznet au început să producă o substanță care nu le plăcea dăunătorilor, pentru a se apăra de aceştia.

Unei fetițe i se făcea mereu rău când mergea câțiva kilometri cu maşina. După ce la recomandarea medicului homeopat a luat cinci pastiluțe care nu conțineau nimic din ceea ce un farmacist sau un chimist ar putea numi „substanță activă", a putut merge cu maşina - şi problema ei s-a rezolvat. Medicii se confruntă zilnic cu faptul că o tabletă sau un sirop care nu conțin deloc substanță activă - fenomen cunoscut sub numele de „efectul Placebo" - calmează sau chiar vindecă total.

Şi un ultim exemplu: un om de ştiință american şi-a conectat planta favorită de acasă la un aparat de măsură foarte sensibil, capabil să sesizeze şi cele mai mici schimbări ale stării electrice şi chimice ale plantei. După aceea, trebuind să plece într-o călătorie de o lună în Europa, şi-a rugat un coleg să ude planta şi să verifice instrumentul de măsură. Pe parcursul călătoriei şi-a notat momentul precis în care suferise de o stare de stress neobişnuită, în cazul unui trafic rutier periculos, înaintea unui discurs sau a unui seminar. La întoarcerea acasă a descoperit că instrumentul de măsură cuplat la plantă indicase cu precizie reacții puternice ale acesteia exact în momentele pe care şi le notase şi el pe parcursul călătoriei.

Gândiți-vă acum şi dumneavoastră: ce au în comun experiențele prezentate mai sus?

În acest capitol vom încerca să vă ajutăm să găsiți dumneavoastră înşivă un răspuns la acestea. Ceea ce vă prezentăm noi ca răspuns nu are sens decât după ce ați găsit şi dumneavoastră un răspuns propriu. Nu ne hazardăm să vă prezentăm şi să vă recomandăm diferite lucruri cu privire la alimentația sănătoasă şi la îngrijirea înțeleaptă a corpului, dacă dumneavoastră înşivă nu găsiți un răspuns mulțumitor. Nu ştiți, spre exemplu, de ce o lingură de lemn este mult mai bună pentru amestecarea unei supe decât o lingură din metal sau de ce o pâine coaptă cu dragoste este de mii de ori mai hrănitoare decât cea mai bună mâncare dintr-un restaurant de lux.

Este posibil să respingeți o parte din numeroasele sfaturi şi informații pe care vi le vom prezenta în paginile următoare. Ar fi un lucru trist, deoarece în răspunsul la întrebarea cu privire la ceea ce au în comun evenimentele se ascunde secretul alimentației sănătoase, a îngrijirii înțelepte a corpului şi a frumuseții veşnice.

Toate aceste evenimente au un punct comun: *fără informații vii*, moașa ar fi ajuns prea târziu, iar carii ar fi distrus întreaga pădure. Fetiței i-ar fi fost în continuare rău, sau ar fi înghițit o pastilă chimică ce ar fi condus în câțiva ani la declanșarea unei alergii. *Fără informații vii*, Placebo nu are nici o șansă, iar planta cercetătorului nu ar fi reacționat în nici un fel atunci când stăpânul ei ar fi murit.

Informația vie este ceea ce ne ține în viață pe noi toți, și nu un amalgam haotic de jumătăți de adevăr, de fragmente intelectuale și minciuni pe care ne-am obișnuit să le numim „informații". Ceea ce vedeți la știri este umbra unui suflu de speranță pentru *informația vie*, adevărată.

Stăm cu ochii larg deschiși și cu urechile ciulite la știri, deoarece ne dorim să fim în sfârșit corect informați, să descoperim adevărul și să putem să creștem și să ne dezvoltăm. Urmărim mișcările buzelor crainicelor sau ale prezentatorilor, pentru că în adâncul ființei noastre dorim să ne luminăm, căutăm lumina în care să găsim un drum mai bun decât cel pe care am mers până acum. În loc de acestea nu primim decât informații moarte, fotografii lipsite de conținut și cuvinte cheie.

Ne dorim informații vii.

Societatea vestică actuală - și din ce în ce mai frecvent și celelalte societăți - este descrisă ca fiind o „societate a informației". Ce iluzie! Nimic nu poate fi mai departe de noi decât faptul de a fi *informat viu*, care ne ajută pe fiecare dintre noi să ne înfruntăm destinul și menirea în această lume, să devenim fericiți și să fim fericiți.

Știm totul despre războiul de treizeci de ani, despre părțile componente ale trupului nostru, despre părțile componente ale autovehiculelor și roboților, cum putem lua un credit și cum putem da un concurs, cine pe cine a învins în bătălia de pe Ohr în anul 1643 pentru a-i lua tronul pe care îl va pierde trei ani mai târziu printr-o otrăvire acută a cărei inițiator a fost „cel mai bun prieten". Sunt extrem de rare adevăratele informații culturale, regula stabilind-o deșeurile de informații, *informațiile vii* nemaifiind furnizate de nici o universitate.

Nu știm nimic despre sentimente, despre cei din jurul nostru, despre dragoste, despre adevărata sexualitate și adevărata prietenie. Cel puțin nu la vârsta la care *informațiile vii* de acest tip sunt necesare vieții precum este aerul.

Mamele care alăptează cunosc cu precizie cum stau lucrurile în ceea ce privește *informațiile vii*: cât de des li s-a întâmplat ca sânii să li se întărească și să înceapă să producă lapte, deși nu aveau cum să audă plânsul copilului? Multe dintre ele uită cu timpul această experiență sau nu le interesează modalitatea prin care au aflat de foamea micuțului. Cine să le spună că este vorba de *informații vii* - o formă de influențe petrecute dincolo de al cincilea simț?

Mamele și tații sugarilor și copiilor mici se află în ipostaza unică de a putea cunoaște și studia *informațiile vii* și opusul acestora, informațiile distrugătoare. Observați copiii și flerul lor precis. Orice mamă vă poate destăinui că biberonul pregătit în grabă și agitație are o cu totul altă acțiune asupra sugarului decât cel pregătit în liniște și cu calm,

Părinții care doresc să iasă în oraş pentru prima dată de la naşterea copilului lor observă aproape imediat că în acea seară micuțul nu adoarme ca de obicei - deşi ei au făcut totul „ca de obicei”.

Părinții care, spre exemplu, spun copiilor că nu le sunt indiferente notele primite la şcoală, pot să nu se mai obosească atunci când nu simt cu adevărat în interior acest lucru. Mesajul adevărat transpare imediat.

Există mii de exemple cu privire la implicarea *informațiilor vii* în viața fiecăruia dintre noi şi la modul în care acestea ne influențează.

Vă mai amintiți povestea cu iepurii? În anii '70, iepurii de casă erau hrăniți cu produse bogate în grăsimi pentru a se studia apariția afecțiunilor cardiace.Toate animalele cercetate s-au dezvoltat la fel - cu o singură excepție: la o anumită grupă de iepuri, simptomele afecțiunilor cardiace erau cu 60% mai reduse! La început nu s-a putut stabili cauza datorită căreia tocmai aceste animale au putut asimila mai bine hrana „producătoare de infarct” decât colegii lor din aceeaşi specie. Doar din întâmplare s-a descoperit în sfârşit, după o anumită perioadă de timp, că studentul care îi avea în grijă îşi lua în brațe „animalele” şi le mângâia cu dragoste.

Ce fel de substanță conținea mâncarea pentru iepuri a studentului? Era oare o substanță care să poată fi pusă în evidență pe cale ştiințifică?

Cel mai important mediu pentru transferul *informațiilor vii* sunt gândurile. Cu cât este mai mare dragostea dumneavoastră față de ceva şi puterea dumneavoastră de concentrare, cu atât puteți informa viu ființele şi lucrurile. Amestecați cu dragoste pentru copilul dumneavoastră o lingură de sirop într-un pahar cu apă rece? Tocmai ați preparat un elixir al vieții. Niciodată nu va putea înlocui o maşinărie ceea ce ați făcut dumneavoastră, chiar şi atunci când toate ingredientele sunt păstrate neschimbate.

De aceea există în domeniul producției industriale diferențe mari - iar acest lucru este foarte important pentru tema cărții de față. Un director de firmă poate produce calitate şi alimente adevărate, chiar şi atunci când pe parcursul procesului de fabricație şi prelucrare nici o mână omenească nu amestecă ingredientele. Secretul produselor sale de calitate constă doar în cel mai de preț ingredient, şi anume în atitudinea mentală cu care îşi conduce afacerea. Ce este mai important pentru el, starea de bine a clienților săi sau cifra de afaceri? Sănătatea copiilor care consumă produsele sale, sau punguța cu bani a acționarilor? Dacă prioritățile sale interioare sunt umane, atunci această atitudine pătrunde în întregul domeniu, în colaboratorii şi în produsele sale. Cu toate că nu au atât de multă energie cât ar fi avut dacă ar fi fost produse cu dragoste şi bucurie, manual, aceste produse au în schimb multă putere de viață - *informații vii*.

Informațiile vii dau unui aliment ceea ce îi lipseşte pentru a fi adevărat.
Informațiile distructive pot transforma un aliment adevărat într-unul obişnuit.

Cu timpul probabil că vă veți dumiri de ce nu este indiferent ce formă de energie se foloseşte pentru a crea curentul care ajunge în prizele dumneavoastră. Probabil că vă vine greu

de „digerat” ceea ce vrem să vă împărtăşim, dar corespunde adevărului şi poate fi simţit. Curentul electric este întotdeauna curent informat, aşa cum apa este apă informată. Întrebarea care se pune: cu ce anume informat? Cu informaţii vii sau cu informaţii distrugătoare? Curentul produs de forţa vântului, a soarelui sau a apei este întotdeauna informat viu, în timp ce curentul atomic este întotdeauna informat distrugător. Între acestea se situează curentul din cărbune, ulei, deşeuri etc.

Energia care vă încălzeşte inima influenţează ceea ce puneţi pe masă.

Un exemplu pentru informaţiile distrugătoare, ani la rând ne-am procurat pâinea de multe ori de la o mica fabrică de pâine din oraşul în care locuim, fabrică ce continua să lucreze cu maia adevărată şi care era foarte mândră de vechea tradiţie de brutărie, într-o zi, de la o oră la alta, căpătăm de fiecare dată de la pâine dureri de cap în adevăratul sens al cuvântului. La început am crezut că este vorba de întâmplare şi abia mai târziu corelaţia a devenit clară şi, din motive de siguranţă, nu am mai cumpărat pâinea, fără să cunoaştem cauza durerii de cap.

După un timp am aflat ce se întâmplase: exact în ziua în care au început durerile de cap, nu se schimbase reţeta pâinii, ci conducerea firmei a decis să nu mai vândă convenabil pâinea veche, care nu s-a mai vândut, unor centre speciale de colectare, cum se întâmplase până atunci, ci să o transforme în mâncare pentru animale, argumentând că „din punct de vedere al costurilor este mai convenabil”. Iar clienţii au trebuit să consume energia mentală a acestei decizii. Din fericire, doar pentru câteva luni, după care s-a revenit la vechiul sistem.

Informaţiile vii sunt întotdeauna favorizante, constructive şi întăritoare. Ele contribuie la bunul mers al lucrurilor, la echilibru şi la dezvoltarea dorinţei libere şi a dragostei - calea de la imobilitate la mişcare, de la rece la cald, de la sclavie la libertate.

Informaţiile distrugătoare nu contribuie decât la slăbirea receptorului, destinatarului. Direcţia lor principală de acţiune este împiedicarea învăţării şi ascunderea adevărului. Ele au aproape întotdeauna proprietatea de a crea dependenţă atunci când sunt folosite o perioadă mai lungă de timp - ca în cazul anumitor forme de muzică. Sau cum se întâmplă cu diferite alimente şi produse cosmetice.

Alimentele şi produsele cosmetice fabricate astăzi pe cale industrială sunt aproape fără excepţie informate distructiv. Acţiunea lor pe termen scurt şi lung este slăbirea, dependenţa şi golirea. Căci cum altfel aţi explica nenumăratele alergii alimentare, intoleranţe la produsele cosmetice şi multe alte dezechilibre ale stării de sănătate care au apărut o dată cu chimia şi industria farmaceutică?

Nu suntem alergici la roşii, căpşuni, lapte, lână. Suntem alergici la otrăvurile şi conservanţii care au schimbat aceste alimente şi substanţe. Suntem alergici la informaţiile distrugătoare pe care le conţin. Iar acest lucru este suficient.

Fiecare conservant artificial - chimic - este o informaţie a producătorului asupra produsului. „Mori pentru ca produsul meu să arate la fel de bine ca acum. Pentru a arăta în raft

mult timp bine, pentru a-mi diminua pierderile. Îmi este indiferent ce se întâmplă în organismul clienților mei.” Conservanții „smulg” alimentelor circuitul natural de creştere, prospețime, cădere, putrezire, nou început. Preluăm aceste informații distrugătoare şi le transmitem mai departe corpului nostru. Aceste informații acționează asupra lui ca o formă de chimioterapie: „Stop! Opreşte-te din creştere şi coacere.”

Foarte importantă în ceea ce priveşte corelația cu ceea ce vă vom dezvălui în următoarele pagini este o caracteristică a informațiilor distrugătoare din alimente: se fac imediat observabile - pot fi recunoscute imediat dacă sunt căutate. În mod normal, organismul are nevoie de un timp pentru a „cunoaşte” alimentele, pentru a le descompune, apoi pentru a le transporta către diferite organe şi acolo, prin reacția organului pentru a afla dacă anumite substanțe distrug sau sunt utile. Doar substanțele distrugătoare care irită mucoasa stomacală pot fi recunoscute mai repede decât celelalte.

Informațiile distrugătoare pot fi recunoscute chiar imediat după prima muşcătură, după prima bucată înghițită - printr-o multitudine de reacții, după predispoziție: oboseală asemănătoare leşinului, oboseală care se instalează lent, schimbarea stării psihice, pierdere bruscă a chefului, senzația de gol, sentiment de resemnare. Mulți oameni şi-au ascuțit într-atât simțurile încât prezintă aceste reacții înainte de a se atinge de alimentele respective.

Vrem să vă facem să conştientizați faptul că aproape toți oamenii dețin această forță de recunoaştere.

Informațiile distrugătoare reprezintă motivul principal pentru care tehnologia genetică a fost încă din prima zi o rătăcire absolută a spiritului uman. Pentru ea nu există nici o justificare cu excepția faptului de a cuteza să citezi ca justificare dorința de câştig şi ambiția izvorâtă dintr-un imbold inuman. Aceste două motive au grijă să nu se afle ce înseamnă cu adevărat tehnologia genetică. Un genetician este o persoană care a observat că apa este uneori „prea udă” şi acum încearcă să o facă mai „uscată”. Astăzi este legată de tehnologia genetică şi stimularea unei gene a unui tip de grâu să crească mai repede, în timp ce un alt tip de grâu nemanipulat creşte deja mai repede - numai că: cercetătorii nu sunt interesați să descopere acest lucru! Tehnologia genetică este un alt cuvânt pentru lipsa de dragoste şi pentru răceala inimii.

Precum puterea atomului, care nu va domni niciodată cu adevărat - aşa cum ştiu foarte bine toți oamenii de ştiință! Falsa mândrie şi dorința de câştig împiedică recunoaşterea lor astăzi. Lăsați-vă mai bine copii şi nepoții să descopere faptele.

De ce nu va domni niciodată puterea atomului? Răspuns sub formă de întrebare: în ce constă valoarea unui lucru, al cărui produs rezidual este o otravă, care şi peste o sută de ani va fi la fel de letală ca şi acum?

Se poate ajunge la o calitate deosebită a informațiilor vii: cu cât suntem mai conştienți de propriile acțiuni, cu atât primim informații mai intense despre bine şi rău. Un medic stomatolog foloseşte un amalgam otrăvitor pentru umplutura dinților într-un moment în care orice dentist acționează în deplină cunoştință de cauză cu privire la netoxicitatea şi necesitatea lui. Aceste

umpluturi sunt mai puțin dăunătoare organismului dacă medicul cunoaşte efectul lor dăunător pe termen lung. Motivul: ştiința că face ceva dăunător se răsfrânge în ceea ce face medicul. Această ştiință şi neatenția la ea otrăvesc.

Informații distrugătoare la lucru.

Se subînțelege că este valabil vechiul proverb că neştiința nu apără de pedeapsă. Sufletul funcționează adesea după alte reguli şi lumea se va prăbuşi dacă o greşeală comisă cu ignoranță dar cu încredere deplină ar fi pedepsită în egală măsură cu o greşeală săvârşită în deplină cunoştință de cauză. De aceea copii şi oamenii nevinovați se bucură adesea de o anumită protecție, pentru care sunt adesea invidiați de ceilalți. *Îngerii păzitori sunt mereu pe aproape dacă credeți în ei*. Dar dacă cineva vă lasă fără ocupație atunci când este vorba de o ştiință mai bună, în acest caz nu trebuie să ne mirăm că recolta este pe măsura semănatului.

Vi s-au mai clarificat puțin imaginile despre informațiile vii şi despre cele distrugătoarei Ar fi minunat, căci există puține domenii ale vieții, cum ar fi alimentația şi îngrijirea corpului, în care aceste lucruri sunt de folos pentru sănătatea noastră. Dar au trecut abia câteva decenii din lunga viață a acestei planete în care am neglijat aceste lucruri vitale.

Să vorbim puțin despre puterea şi acțiunea concentrată a informațiilor vii. Dacă vreți să fiți informați viu, succesul este direct proporțional cu neapartenența, onestitatea şi sinceritatea intențiilor dumneavoastră şi cu concordanța cu adevăratele cerințe ale situațiilor respective.

Susținătorii unui club de fotbal vor să insufle jucătorilor „lor". putere şi rezistență, privindu-i şi încurajându-i. Această practică reuşeşte în mare măsură, precum ştie orice sportiv încurajat din afară. Pe de altă parte, acest lucru şi-l doresc şi susținătorii echipei adverse, şi de aceea situația este echilibrată. Cel mai important este că aici scopurile nu sunt tocmai lipsite de prihană. Dorința ca propria echipă să câştige nu poate crea informații vii. Altădată ar fi câştigat echipa care avea cei mai mulți susținători. Dar în ceea ce priveşte informațiile vii, nu există volum şi greutate.

În ceea ce priveşte integritatea legată de necesitate: sufletele copiilor sunt capabile într-o mai mare măsură să exteriorizeze dorințe, să gândească şi să simtă. Forța lor interioară de a informa viu că, mediul înconjurător este foarte mare şi fără copii multe domenii ale vieții s-ar afla într-o situație deplorabilă.Totuşi: dacă sinceritatea ar „erupe" mereu, nu ar mai exista profesori pe lume. Inimile nevinovate ale copiilor i-ar trimite imediat pe alte planete Veridicitatea şi dragostea urmate de informații vii trebuie să se conjuge însă şi cu necesitatea ca informația să se îndeplinească.

*

Apa este purtătorul de informații numărul unu pe pământ. De ce faptul că forța fizică ne cufundă în cada de baie depinde de această capacitate speciala a apei: ne ia povara de pe umeri atunci când dorim acest lucru? Ne inspiră acțiuni şi idei noi. Ce înseamnă „a inspira"? Înseamnă „a fi informat". Inspirația artiştilor reprezintă capacitatea acestora de a lua informații vii din diferite surse.

Apa poate purta şi transmite informaţii vii. Multe izvoare din lume dovedesc ceea ce pot însemna informaţiile vii pentru apă. Multe dintre ele au devenit locuri de pelerinaj cunoscute în întrega lume. Gama noastră cosmetică conţine astfel de apă vie. Facem de fiecare dată câte o excursie pentru a o lua dintr-un loc tainic.Timpul înseamnă bani? Acest neadevăr distrugător nu ne afectează. Timpul este timp - şi nu bani.Trebuie să-l luaţi aşa cum este. Roata timpului se va mai învârti milioane de ani după ce noi nu vom mai fi. De ce însă această nebunie a idealului unei viteze din ce în ce mai mari? Mulţi dintre noi îl luăm de bun aşa cum îl câştigăm. Dar sunt şi oameni cunoscuţi pentru graba lor.

Pentru a preîntâmpina întrebările: nu putem divulga locul acestui izvor. Un prieten a descoperit prin propriile forţe izvorul şi l-a transformat în fântână şi, mai mult decât atât, a avut grijă să fie renovată mănăstirea de lângă el. A avut în schimb o singură pretenţie: apa să nu fie vândută niciodată şi izvorul să nu fie exploatat pe cale industrială. Iar noi îi respectăm dorinţa. Informaţia cu privire la locul în care se află este la îndemâna celor care au nevoie de ea.

„Pentru a se purifica, apa trebuie să treacă peste şapte pietre” - cea mai bună apă şi apa gândită pentru noi, oamenii, provine din izvoare care ajung singure la suprafaţă. Trebuie să luăm doar ceea ce vine din proprie iniţiativă la suprafaţă. Apa a atins deja un proces de „coacere” necesar şi a devenit curata şi vie, s-a autopurificat şi conţine informaţii vii. Din contră, pânza freatică a fost luată puţin prea devreme, procesul semănând în mare măsură cu o „naştere prematură”, care nu conţine încă toate forţele vitale de care are omul nevoie. Natura nu i-a dat drumul fără a avea un motiv întemeiat. Multe ape minerale sunt din acest punct de vedere moarte, acoperind exclusiv nevoia de lichid şi slăbindu-ne pe termen lung sistemul imunitar, indiferent cât de multe substanţe „sănătoase” conţin.

Această carte se referă la alimentaţia sănătoasă. Vă mai amintiţi de povestea din Puterea Lunii?. Undeva în această lume, ieri sau în urmă cu ceva vreme, exista odată un lagăr de detenţie ai cărui „locatari” erau subnutriţi, deoarece conducerea lagărului şi paznicii păstrau pentru ei raţiile de mâncare, în fiecare baracă oamenii mureau săptămânal de foame - cu o excepţie. În baraca 27 prizonierii nu erau atât de epuizaţi precum în restul lagărului, starea sănătăţii lor era destul de bună şi puteau rezista mult mai bine la muncile la care erau supuşi.

Când paznicii şi-au dat seama de această diferenţă, au urmărit în secret o perioadă de timp baraca, dar nu au putut stabili dacă deţinuţii primesc în vreun fel porţii suplimentare de mâncare. În final, comandantul lagărului a audiat un prizonier din baraca 27 pentru a afla motivul stării sale corporale. „Greu de spus”, a declarat prizonierul, „dar ar putea avea legătură cu faptul că în fiecare zi, dimineaţa, la prânz şi seara ne adunăm cu toţii în cerc şi ne închipuim că avem în faţa noastră cele mai bune preparate care s-au făcut vreodată şi la care s-ar putea gândi cineva. Mâncăm, bem, mestecăm şi agităm lingurile până ne săturăm cu toţii”.

Informaţii vii la lucru.

*

Cum putem recunoaşte informaţiile vii, ce organ poate fi sensibilizat pentru a recepta mesajele pe care le transmit? Fără excepţie, cu toţii posedăm un organ cu ajutorul căruia putem recunoaşte atât informaţiile vii, cât şi pe cele distrugătoare - organul pe care îl numim fler sau

intuiție. Este doar puțin adormit, dar poate fi deșteptat prin dragoste față de propria persoană, prin puțină autodisciplină şi prin atenție. Nimic nu îi trezeşte pe cei care vor să doarmă în continuare, cu siguranță nu o va face nici cartea de față. Informațiile vii şi informațiile distrugătoare pot fi receptate prin puterea voinței.

Cum am spus: adesea preluăm *informațiile vii şi pe cele distrugătoare* din alimente şi din produsele cosmetice şi abia când îşi fac efectul asupra dispoziției şi stării noastre fizice simțim cum a fost „informat" produsul respectiv. Spre exemplu, informațiile distrugătoare din alimentele noastre s-au extins atât de mult încât experții nutriționişti sunt convinşi că este „perfect normal ca, după masă, să te simți obosit." O adevărată nebunie!

Produsele valoroase sănătoase preparate cu dragoste ne conferă forță şi bună dispoziție! Niciodată nu ne simțim obosiți după masă la fel cum nu trebuie să ne simțim obosiți după ce am făcut dragoste. Sexualitatea fericită, neîngrădită de canoane bisericeşti şi de părinți nu oboseşte pe nimeni! De când oboseşte dansul? De când oboseşte ceva ce face plăcere?

Cu siguranță că poți mânca cu poftă alimentele informate distrugător de la un restaurant fast-food, de vreme ce simțurile îți sunt înăbuşite. Însă oamenii al căror fler este treaz nu vor simți nici cea mai mică bucurie la constipantele neînsuflețite pe care ni le pun în farfurie reclamele. Pentru că le recunosc fără nici un dubiu. Cu ajutorul celui mai fin instrument de măsură care există. Flerul personal.

Fiecare dorință adevărată a unui om ascunde *informații vii şi informații distrugătoare*. Dacă vă doriți alimente adevărate, deşi nici un supermagazin nu vă poate oferi ceva care să vă împlinească dorințele - atunci doriți-vă mai departe! Asimilarea alimentelor este astăzi dominată în mare parte de calorii, de procente de grăsimi şi de comoditate. Aproape nicăieri nu se mai întâlnesc la alegerea alimentelor rațiunea, sănătatea şi dorința naturală.

Cine şi-a ferit sufletul de împrejurările fericite este adesea considerat nebun, paria, şi tovarăş incomod. Nebunul şi fanaticul care a pus la colț toate judecățile naturale există cu adevărat. Dar unde? Nu se întâlneşte pretutindeni?

Ce sunt „Zeii înveşmântați în alb" decât nişte fanatici de compătimit? Ce sunt mai marii majorității bisericilor decât fanatici care nu sunt cu nimic mai prejos decât guru diferitelor secte? Ce sunt politicienii? Pretutindeni în lume, în fiecare domeniu întâlnim extreme distructive. Dar să nu cădem pradă nesiguranței. Nu biserica este adevărata credință, nu politicienii fac politica, nu „zeii înveşmântați în alb" ne domină. Noi trebuie doar să suferim din când în când de pe urma acestor fanatici...

Astăzi putem întoarce spatele oricărui medic arogant, oricărui politician ignorant, bisericii care propovăduieşte cu fățărnicie. Există medici buni şi suficient spațiu liber pentru a descoperi menirea pe care o avem în viață.

Nu uitați: voi înşivă ați observat gunoaiele cu care vă îmbie supermagazinele sau ați remarcat existența unor alimente bune, valoroase.

Căci numai ceea ce este cumpărat ajunge pe piață şi rămâne pe piață.

Dacă optați pentru calitate şi o solicitați chiar dacă nu se află în rafturi, ea va ajunge acolo, mai devreme sau mai târziu. Nu aveți încredere în această mare forță personală? Nu trebuie decât să încercați singuri.

În urmă cu câteva decenii - când „produsele biologice" reprezentau cuvinte străine şi pretutindeni produsele gata preparate erau puse la temelia alergiilor de astăzi - am făcut un experiment. La o conferință, nimeni din cei prezenți nu a crezut în posibilitatea ca oferta unui supermagazin să poată fi influențată. Am stabilit ca în zilele următoare câțiva dintre cei prezenți să meargă împreună cu noi şi să ceară roşii netratate chimic în locul bilelor verzi care se pretindeau a fi „roşii". Şi să părăsească imediat magazinul dacă directorul le spunea că nu există. (Am vorbit întotdeauna numai cu directorul general, vânzătorii având prea puține interese cu privire la ceea ce-şi doresc clienții.)

După două tuni de întrebări delicate roşiile bune au apărut brusc, şi nu doar acolo - ci şi în alte filiale ale lanțului de distribuție. Şi au rămas acolo. Cu mulți ani înainte ca discuțiile cu privire la valoarea şi pierderea valorii alimentelor noastre să fie făcute publice.

Informațiile vii transmise prin dragoste necondiționată au întotdeauna succes. Dacă nu astăzi, atunci mâine. Dacă nu pentru cei iubiți, atunci pentru cei care iubesc.

Meditați puțin pe marginea acestui capitol. Faceți o pauză înainte de a citi mai departe până căpătați sentimentul că „Acum pot continua!". Pentru moment, am dori să concretizăm în câteva cuvinte conținutul acestui capitol.

Când gătiți, pentru dumneavoastră sau pentru alții, când vă îngrijiți corpul dumneavoastră sau pe al altcuiva, faceți-o prețuindu-i valoarea, cu dragoste şi cu bucurie. Când gătiți, pentru dumneavoastră sau pentru alții, când vă îngrijiți corpul dumneavoastră sau pe al altcuiva, şi nu o faceți prețuindu-i valoarea, cu dragoste şi cu bucurie - aşa să fie. Vă otrăviți pe dumneavoastră şi îi otrăviți şi pe ceilalți pe termen lung.

Dumneavoastră înşivă - şi prietenii şi prietenele dumneavoastră - aveți împreună puterea de a schimba lumea în bine.

Acestea sunt secretele oricărei arte culinare înțelepte şi îngrijirii utile a corpului.

Puterea individuală este atât de mare încât nici nu poate fi descrisă. Şi fiecare este atât de important, fiecare „omuleț", încât ceilalți nu-şi găsesc curajul de a renunța la dependențele sale.

Iisus a spus odată: „Dacă doi dintre voi vă uniți pe pământ pentru a realiza ceva, atunci acesta vă va fi acordat de Tatăl meu care este în cer. Căci acolo unde se adună în numele meu doi sau trei, eu sunt în mijlocul vostru."

Acesta este principiul de bază al informațiilor vii.

II. DE LA CURA LUNARĂ LA ALIMENTAȚIA TUTUROR OAMENILOR

„Este bucătar sau medic?
Este o farmacie sau un restaurant?

Peşte, carne, legume, ceapă verde de primăvară şi praz: preparate delicioase exilează tabletele şi pastilele,
Mâncărurile hrănitoare sunt medicamentul împotriva tuturor suferinţelor."
Poezie chinezească

Încă o carte despre alimentaţia sănătoasă? Există deja mii de astfel de cărţi! Este adevărat. Există multe, dar numai o mică parte dintre ele conţin informaţii reale, necesare cu adevărat. Numai puţine cărţi se bazează pe experienţa proprie a autorilor. Şi de aceea există doar foarte puţine cărţi care să-i ajute pe cititori să se cunoască singuri şi să-şi cunoască nevoile reale - astfel încât, în final, să-şi descopere alimentaţia corectă, cu totul şi cu totul personală

Pentru a explica şi mai bine:nu avem intenţia să vă recomandăm un nou mod de alimentaţie prin care să vă garantăm că în câteva zile veţi căpăta greutatea ideală şi de aici încolo veţi putea mânca când, ce şi oricât veţi dori. Nu, nu vom face acest lucru. Vrem să vă reamintim un fapt care a fost posibil cu secole în urmă, să descoperiţi şi să ştiţi ceea ce aveţi voie să mâncaţi, ce anume vă vindecă o anumită parte a trupului, când, cum acţionează şi ce efecte au diferite alimente în anumite momente. Se cunoştea cu exactitate interdependenţa dintre alimente, sănătate şi afecţiuni - fără a se vorbi despre hidraţi de carbon, colesterol, grăsimi, vitamine, microelemente şi altele asemănătoare.

Astăzi se crede că putem mânca doar ceea ce cumpărăm din supermarket, ce a fost conservat şi are inscripţionat pe eticheta numărul de calorii şi valoarea energetică. Astăzi intuiţia noastră înnăscută pentru lucrurile sănătoase şi binevenite a fost înăbuşită. Şi aceasta ne face din nou absolut dependenţi de prescripţiile nutriţioniste „ştiinţifice", haotice, ne face receptivi la „nou" şi la dietele minune, ne face imuni la numeroasele substanţe chimice lipsite de sens şi toxice din alimente.

Este o adevărată aventură să te hrăneşti sănătos în ziua de astăzi. Toţi vor să profite şi să câştige de pe urma ta: publicitatea, industria, tagma medicilor, cercetarea. Atâta vreme cât toate sistemele ştiinţifice sunt construite în aşa fel încât să aducă profit firmelor şi proprietarilor, cu teamă şi cu griji exagerate, cu fals respect faţă de titluri şi autoritatea ştiinţifică, cu influenţe din toate direcţiile şi mai presus de toate cu boli şi nu cu sănătate - nu vă puteţi baza decât pe un singur lucru: nu se va schimba nimic. Oamenii vor fi din ce în ce mai graşi, mai supraponderali, alergiile se vor dezvolta tot mai mult, la fel şi afecţiunile datorate unei alimentaţii necorespunzătoare.

Dar nu este un motiv de panică! Aveţi voie să vă schimbaţi! Nimeni nu hotărăşte pentru dumneavoastră ce anume să mâncaţi. Nici atunci când se găteşte pentru dumneavoastră, la restaurant sau de către alţi oameni.

Dacă gândiţi altfel, atunci nu vă putem ajuta şi ar fi mai bine dacă veţi analiza ce vină aveţi pentru situaţia dumneavoastră personală, pentru obezitatea şi pentru problemele cu care vă confruntaţi. Cu această carte nu veţi face decât să vă irosiţi timpul. Vrem doar să vă arătăm calea pe care o puteţi urma cu forţe proprii, calea către o alimentaţie sănătoasă. Nu este loc pentru vaiete şi tânguieli. Ci doar pentru decizii.

Puterea de a alege

Nu trebuie să mai lăsați să vi se explice ce este bun şi ce nu pentru dumneavoastră - în nici un domeniu al vieții. În întreaga lume nu mor aşa de mulți oameni de pe urma accidentelor câți mor de pe urma a ceea ce ştiința, industria şi medicina vor să ne vândă ca fiind „bun pentru noi". Efectele secundare ale medicamentelor se vor număra în curând printre cele mai frecvente cauze ale deceselor. Patologii ştiu deja acest lucru. Nimic nu vă va ajuta cu adevărat dacă nu vă folosiți dorința liber exprimată şi dacă nu vi se retrezeşte intuiția.

Nu sunteți mulțumiți de greutatea dumneavoastră, de modalitatea în care vă alimentați? Țineți cont de sfatul nostru ca pas important pe drumul către sănătate şi către greutatea ideală.

Aruncați la gunoi cântarul şi nu mai citiți nici un tabel caloric!

Nici cântarul şi nici tabelele calorice nu va vor arăta ce anume va avea valoare pe drumul cel bun către viitor.

Despre greutatea animalelor sălbatice

Obezitate, alimentație greşită, tulburări metabolice - întotdeauna toate acestea reprezintă ceva personal. Fiecare om care are o greutate prea mare din punctul său personal de vedere (independent de normele în vigoare), trebuie să-şi pună cinstit întrebarea de ce se întâmplă astfel. Nu este nimeni de vină în afară de el însuşi.

Atunci trebuie să se întrebe: ce vreau? Ce cauze se află la originea stării mele actuale?

Este de-a dreptul inutil să dăm vina pe factorii ereditari, pe glande etc. Dacă totuşi vă dați astfel de explicații, ar fi bine să continuați ca şi până acum. Procedați la fel cum ar trebui să se procedeze la biroul de reclamații: descoperiți cine este responsabil în loc să mergeți la magazin şi să vă rățoiți la vânzător. Căci în această manieră nu veți rezolva nimic.

V-a luat ceva timp pentru a citi până aici. Mai acordați-vă puțin timp pentru a vă gândi în linişte la o întrebare al cărei răspuns poate fi de o mare importanță. Iată cum sună întrebarea:

De ce animalele sălbatice nu sunt niciodată supraponderale?

Acordați-vă puțin timp pentru a medita şi găsiți-vă propriul răspuns. Nu căutați explicația în vreo enciclopedie şi nu îi întrebați pe experți. Nu acolo veți găsi răspunsul corect. Pentru că răspunsul îl purtați în inimă. Şi citiți mai întâi în continuare, dacă ați găsit un răspuns satisfăcător sau ați luat întrebarea în serios.

De ce doar oamenii sunt obezi (uneori şi animalele lor de casă care nu se pot apăra de ei)? Printre altele, pentru că omul singur are înclinarea de a nu se încrede în el însuşi. Un om care în ultimele decenii a trăit exclusiv după perceptele ştiinței alimentației şi după meniul acesteia şi şi-a orientat după ea obiceiurile culinare este probabil astăzi foarte bolnav, şi cu siguranță foarte confuz. Ca orice om care s-a lăsat ghidat de ştiință, de spiritul vremii şi de şcoală, cu privire la ceea ce este corect şi greşit, în loc să-şi îngrijească şi să-şi perfecționeze intuiția, încrederea în sine şi dorința liberă.

De ce există de ani de zile o uriaşă ofertă de diete care se demodează la fel de repede precum pantofii, întotdeauna recomandate de experți, întotdeauna încercate de colege? Şi de ce

marea majoritate a acestor diete nu se bucură decât de cel mult un succes temporar, de scurtă sau foarte scurtă durată?

Dacă o persoană fără studii de specialitate recomandă ceva util care are sens, este aspru criticat, de parcă s-ar fi găsit un fir de păr în supă - după motto-ul: „Dacă cineva moare după ce a făcut un tratament recomandat de specialişti, a fost mâna destinului, iar dacă moare pentru că a urmat un tratament naturist, a fost o greşeală”.

Încrederea în regulile de alimentaţie şi în dietele de slăbit care nu rezolvă în nici un fel obezitatea este adesea la fel de mare ca şi încăpăţânarea de a nu accepta adevăratele cauze. Nu uitaţi nici o clipă: singurul efect pe care îl au dietele este creştere probabilităţii ca obezitatea să revină şi să se menţină cu şi mai multă străşnicie. Obezitatea se bazează pe obişnuinţă - pe obişnuinţa dumneavoastră. Numai examinarea precisă, în natură a acestor obiceiuri de gândire şi comportament conduce la o schimbare în bine. Cine să vă favorizeze această examinare? O persoană care prescrie diete? O altă persoană? O carte?

În cazul obezităţii sau greutăţii prea mici nu atitudinea spirituală sau obiceiurile false de alimentaţie joacă întotdeauna rolul cel mai important, ci pur şi simplu faptele descrise deja, părţi componente esenţiale ale hranei zilnice din restaurante, cantine, tonete de fast-food şi chiar de acasă, care nu mai conţin substanţe nutritive şi nici informaţii vii.

S-a vorbit mult şi s-a scris şi mai mult despre „alimentaţia sănătoasă”, dar mereu se uită faptul că alimentaţia sănătoasă este o chestiune strict personală. Şi chiar dacă se ştie, este mult mai uşor să urmaţi nişte reţete uşoare, recomandate, în loc să vă hotărâţi singuri. „A nu te putea decide” s-a transformat în zilele noastre într-o adevărată epidemie. Aproape toţi se lasă în seama circumstanţelor, a întâmplării, a obişnuinţei şi a experţilor.Teama permanentă de a nu face ceva greşit ne întovărăşeşte zilnic - ne pândeşte la fiecare colţ. Renunţaţi în sfârşit la această teamă şi bazaţi-vă doar pe propriile puteri.

Dacă toţi membrii unei familii sunt supraponderali, nu înseamnă că „dependenţa de grăsimi” este ceva ereditar. Acest lucru nu se întâmplă aproape niciodată. Dacă se moşteneşte ceva, acel ceva îl reprezintă falsa atitudine faţă de organism şi faţă de alimentaţie („Mănâncă să creşti mare şi puternic!”). Chestiunea legată de factorul ereditar a fost încetăţenită de oamenii de ştiinţă, deoarece medicamentele lor simt mai uşor de cumpărat. Cei care nu poartă răspunderea cu privire la propria lor obezitate apelează cu uşurinţă la „ajutor” sub formă chimică.

Cel care nu riscă nimic nu face nici o greşeală, dar nici nu învaţă nimic. Învăţarea din experienţă trebuie să vă însoţească prin viaţă ca o muzică frumoasă. Căutarea continuă pentru evitarea problemelor este de zece ori mai anevoioasă decât rezolvarea problemelor în sine. A băga capul în nisip este cea mai sigură cale pentru a vă pierde capul.

Acest lucru este valabil şi în cazul alimentaţiei noastre. Întreţinerea temerii că puteţi mânca „ceva fals” este mult mai obositoare şi vă dă mai multe bătăi de cap decât dacă aţi risca şi aţi dobândi senzaţia certă cu privire la ce anume vă face bine şi ce nu.

Obişnuinţa nu trebuie să se strecoare aici. Nevoile se schimbă, iar organismul pretinde uneori lucruri neobişnuite. Nu strică aproape deloc să depăşiţi limitele, iar dacă acest lucru se întâmplă o dată, devine regulă. Organismul rămâne atunci atent şi nu va fi răsfăţat. Deci nu

există o „mâncare corectă” şi o „mâncare greşită”. A cunoaşte acest lucru reprezintă primul pas pe calea ieşirii din închisoare în libertatea unei alimentații corecte.

O regulă de bază importantă pentru alimentația sănătoasă suna astfel: Nu există nici o regulă. Fiecare este unicat. Unicitatea dumneavoastră, care vă ajută să atingeți înflorirea, să vă dezvoltați, vă va fi dezvăluită pe parcursul capitolului următor.

1. O intuiție întreprinzătoare

Ce ar face animalele sălbatice ierbivore dacă li s-ar da să mănânce legumele şi fructele extraordinar de apetisante şi tratate cu îngrăşăminte existente în supermarketurile noastre? Sincer? Nu s-ar atinge de ele până în momentul în care li se va face cu adevărat foame. Fără nici o excepție, animalele sălbatice nu vor ezita nici o secundă dacă cineva le oferă simultan fructele şi legumele naturale şi produse provenite din cooperativele noastre agricole. Fără excepție, alege produsele biologice.

Fără a dezvolta puterea de alegere a locuitorilor planetei noastre, toate eforturile de a dezvolta alimentația sănătoasă sunt inutile şi nu conduc la nimic. Cine nu înțelege clar şi mai ales nu simte clar necesitatea convertirii, revenirii şi schimbării modului de gândire, va face în cel mai bun caz trei paşi înainte şi patru înapoi.

Observați câtă plăcere manifestă un bebeluş şi ce digestie bună are atunci când mănâncă alimente care dumneavoastră vi se par plictisitoare şi fade - spre exemplu, un morcov fiert aproape fără sare, un cartof pasat cu o urmă vagă de unt etc. Şi observați cu câtă conştiinciozitate scuipă ceea ce nu-i place - chiar dacă alimentul respectiv este „sănătos” şi bine ales.

Transformați într-un sport şi o distracție acțiunea de a observa ce se află în coşurile clienților unui supermarket. Ce cumpără persoanele grase? Ce achiziționează oamenii sportivi, sănătoşi şi ce anume persoanele extrem de slabe? Ce cumpără persoanele cu aspect bolnăvicios şi ce anume cumpără oamenii cu cearcăne adânci în jurul ochilor? Nu judecați şi nu condamnați. Ambele atitudini vă vor distrage de la procesul de învățare. Luați doar la cunoştință.

Descoperiți prin observare. Nimeni şi nimic nu vă poate lua bunul cel mai de preț - propria experiență.

Ceea ce-ți rămâne după un naufragiu îți aparține
Proverb arab

*

Ce cale ne stă deschisă, la dispoziție, pentru a dezvolta flerul şi înțelepciunea animalelor sălbatice şi pentru a ne redeştepta simțurile amorțite? Cum putem să învățăm să facem din nou diferența între alimentele adevărate şi cele care nu fac decât să umple stomacul, produse de

industria alimentară actuală? Însă, înainte de toate: cum putem reda simţurilor noastre înăbuşite din nou bucuria alimentelor adevărate?

Există modalităţi şi acestea stau la dispoziţia fiecăruia dintre noi - indiferent dacă el cumpăra şi găteşte singur acasă, sau preferă mâncarea de la restaurant.

În paginile care urmează vrem să vă invităm într-o mică aventură. Singurele premise care asigură succesul şi câştigarea unui viitor pentru toţi sunt răbdarea şi egoismul. Dacă le aveţi pe amândouă, nu aţi făcut nimic până la acest rând din carte.Vă felicităm şi vă mulţumim! În al doilea rând, nu trebuie să vă aruncaţi în lupta pentru perfecţiune. Pentru că acest lucru vă va împiedica să învăţaţi să riscaţi să faceţi greşeli, sau să vă recunoaşteţi greşelile.

Aventura la care vă rugăm să luaţi parte se numeşte *intuiţie întreprinzătoare*. Dacă aveţi intuiţie, nimeni nu vă poate înşela. Fără intuiţie, nici o putere de decizie; fără intuiţie, o dependenţă totală faţă de ceea ce vă şoptesc publicitatea, experţii şi propria dumneavoastră indolenţă.

Cum a fost asta? Pe ce cale a mers acum 150 de ani o moaşă atunci când vecina ei şi copilul se aflau la o depărtare de douăzeci de kilometri? Cum a aflat un bun vraci, în urmă cu 200 de ani, că unul dintre protejaţii lui avea nevoie de ajutorul lui?

Telefonul are capacitatea de a înştiinţa şi tulbura oamenii prin „transmiterea gândurilor”. În acelaşi fel sunt tulburaţi şi amorţiţi şi nervii mirosului şi ai gustului, auzul nostru şi capacităţile de a vedea şi de a simţi. Tot ceea ce nu este utilizat tulbură. Oamenii, animalele sau plantele. Înainte de a ne putea hotărî clar pentru sau împotriva unei anumite modalităţi de alimentaţie, pentru sau împotriva unui anumit aliment, trebuie să ne reascuţim pe zi ce trece aceste simţuri.

La ce vă folosesc şi la ce ne folosesc produsele biologice, apa cea mai pură şi aerul cel mai curat dacă nu avem şi nu ne îngrijim de simţurile care pot diferenţia diferitele calităţi? Cine dă un ban în plus pe ceva care nu îi place, al cărui sens nu îl cunoaşte?

Astăzi copii spun „Piei, drace” atunci când le sunt oferite roşii biologice minunate în locul chimizatelor roşii crescute în sere, care nu au decât gustul cu care sunt „obişnuiţi”. Şi nu primim nici un ajutor. Aproape nimeni nu-şi înţelege organismul şi în nici o şcoală nu ne este predat cum funcţionează el în realitate şi de ce anume are nevoie. Medicii nu îl înţeleg, iar elevii nu învaţă decât superficialităţi şi lucruri generale. Sau poate că ştiaţi că o funcţionare slabă a intestinului subţire are aproape întotdeauna drept urmare o slăbire a plămânilor printr-o neutilizare? Sau că sexul - că veţi crede sau nu - reprezintă un leac eficient împotriva migrenelor? Sau că oamenii care se sărută deseori - transferându-şi astfel în mod constant toate bacteriile posibile existente - trăiesc în medie cu cinci ani mai mult decât cele care se sărută mai puţin?

Deci prin propriile noastre forţe va trebui să ne ascuţim nasul şi limba şi să ne obişnuim cu lucrurile bune, înainte de a ne decide pentru calitate şi pentru viaţă, fără a sta prea mult pe gânduri şi fără a citi mesajele publicitare şi reclamele. Aveţi curajul de a deştepta copilul din dumneavoastră şi o dată cu el instinctul infailibil care ştie cu precizie de ce are nevoie şi de ce nu, care mănâncă din nou, cu poftă şi plăcere cartofii „fazi”, nesăraţi, cu ceapă verde şi unt.

Dacă nu devenim copii, nu vom ajunge niciodată în împărăţia Cerului - acest proverb al lui Iisus are mai multe înţelesuri, însă unul dintre ele este cert, şi anume acela că tuturor copiilor le place adevărul. Abia la maturitate învaţă ce este aceea amăgirea. Copiii nu ştiu nimic despre vitamine şi calorii. Ei mănâncă ceea ce au nevoie, şi scuipă imediat ceea ce nu tolerează. Limba lor este încă nefalsificată. Ei scuipă spanacul pentru că doar noi, adulţii, credem că este sănătos pentru copii. Ei vomită dacă beau prea mult lapte şi reacţionează prin erupţii cutanate la sucurile „sănătoase".

Scopul nostru este de a vă ajuta să vă comportaţi la fel cu cei mici. Şi pentru a putea să vă opriţi din a mai ademeni. Pentru a nu îi mai spune copilului: „Mănâncă ce ai în farfurie" sau „Trebuie să mănânci tot". Ambele porunci sunt amăgiri, mai puternice chiar decât unele droguri.

Să facem împreună primul pas.

Primul pas: fără adaosuri!

Renunţaţi imediat la toate vitaminele şi preparatele chimice pentru „ridicarea valorii". Avem nevoie de vitamine, dar aproape niciodată sub forma produselor din farmacii şi magazine specializate în alimente naturale bogate în vitamine. Avem nevoie de substanţe minerale, dar nu pentru a hrăni industria.

Vitaminele şi preparatele cu substanţe minerale sunt inutile celor care nu suferă de un deficit de vitamine şi care se alimentează sănătos. Din contră, celor care se alimentează normal vitaminele şi substanţele minerale suplimentare le blochează pasul către o alimentaţie sănătoasă - cu aceeaşi forţă cu care substanţele aromate chimice amorţesc simţurile.

Închipuiţi-vă o persoană care a plătit o sumă mare de bani unui grădinar pentru a-i îndepărta buruienile din grădina veche de sute de ani a casei sale. Abia la sfârşit a observat că grădinarul nu a îndepărtat doar buruienile, ci şi pământ roditor semănat cu plante medicinale, flori şi gazon. Şi va plăti încă o dată o sumă mare de bani pentru a-şi rearanja grădina. La fel de inutile sunt toate vitaminele şi preparatele minerale pentru „grădina" dumneavoastră, organismul.

Vitaminele şi substanţele minerale sunt eliminate din alimente pentru a le face să reziste o perioadă mai lungă de timp. Mai târziu, când acţiunea lor va fi demult dispărută, le vom cumpăra pe bani grei. Bani pe care vom regreta că i-am cheltuit...

Tot ceea ce este în plus faţă de vitaminele preluate din alimentele adevărate, biologice creează un dezechilibru în necesarul şi simţurile naturale. Nu de puţine ori acestea conduc la renunţarea la alimentaţia sănătoasă, deoarece necesarul nu este asigurat. Stilurile artificiale de dorinţe elimină darurile de vitamine adevărate din alimentaţia echilibrată. Rezultatul îl reprezintă adesea pierderea plăcerii, sentimentul de absurd, senzaţia de oboseală şi nu în ultimul rând o mare nesiguranţă.

Părinţii cu experienţă cunosc aceste interdependenţe foarte bine. Ei observă la copii lor instalarea plictiselii, a apatici, a nemulţumirii, căutarea permanentă a unui nod în papură şi cerşitul (milogirea), atunci când pe masă nu se află „preparate corecte" sau când copilul a mai ciugulit câteva „mărunţişuri" înainte de masă - gumă de mestecat, glucoză „sănătoasă", puţină

limonada, o bombonică, o jumătate de castronel de musli. În mod normal, copilul nu se va sătura, deoarece aceste mărunțişuri i-au eliminat plăcerea adevărată de a mânca şi intuiția. Abia după două ore nodul din papură va dispărea. Şi copilul ajunge să audă arhicunoscuta frază: „Dacă ai fi mâncat mai mult la masă, te-ai fi săturat!" Dar de la natură nu are cum să simtă acest lucru şi este convins. „Nu ține!" Cu siguranță că mama nu vrea să-şi înfometeze copilul şi îi dă o gustărică. Chiar dacă imediat se va aşeza la masă. Iar dacă o oră sau două mai târziu se va pune masa, copilul va avea aceeaşi problemă: în fața mesei puse, foamea este egală cu zero.

Acest joc nu se va repeta doar zilnic - un astfel de automatism se poate transmite peste generații. Dacă ar fi să calculăm cât timp pierdem doar datorită unor astfel de ritualuri care ne strică buna dispoziție, ne-am înspăimânta - se adună ani întregi!

Ca adult, acest joc se transformă într-un nimic, deoarece sentimentul clar a dispărut: de ce am nevoie astăzi? Este cu siguranță un pas înainte folosirea unui dram de disciplina care va conduce la un dram de foame. Atunci am putea renunța la aceste nimicuri. Sunt un moft la modă şi nu ajută digestia, şi cu atât mai puțin dezvoltarea puterii de diferențiere şi a intuiției.

Lăsați-vă intestinul să se odihnească câteva ore şi apoi mâncați ordonat, fără a ține balanța într-o mână şi tabelul caloric în cealaltă.

Veți vedea că digestia dumneavoastră se va bucura de acest lucru.

Un alt efect al aportului suplimentar de vitamine şi al gustărilor dintre mese îl reprezintă pierderea plăcerii de a găti. Când, spre exemplu, mama este extrem de ambițioasă şi doreşte să slăbească, nu va mai găti cu plăcere pentru restul familiei.Va începe să înghită preparate chimice şi astfel toți îşi vor pierde intuiția pentru alimentația bogată m vitamine. Gătitul se va transforma într-o corvoadă plictisitoare şi în mâncare vor apărea informațiile distrugătoare.

Un cerc vicios care nu se va putea sparge decât prin clarificare. Bineînțeles că nu se pune problema că nu avem nevoie de vitamine suplimentare după o perioadă în care am fost bolnavi sau după o încărcare neobişnuită a organismului. Dar, exceptând aceste situații, sunt inutile şi pot fi „înlocuite" uşor printr-o alimentație sănătoasă. Luați pe cât posibil astfel de suplimente atunci când Luna este în creştere, căci altfel acțiunea lor va fi diminuată.

O a treia obiecție împotriva vitaminelor şi substanțelor minerale suplimentare o constituie procesul de producție. Medicii prescriu şi farmaciile vând fără rețetă vitamine obținute în proporție de 95% din substanțe chimice. Acestea au efecte secundare necunoscute, puternice, şi nu doar în caz de supradozare (vitaminele A şi D pot duce chiar la otrăvire!). De cele mai multe ori, capsulele sunt confecționate din gelatină de vită, la care, în mod inexplicabil, multe persoane reacționează alergic. O mică parte a capsulelor sunt produse din gelatină vegetală de porumb. Faceți o regulă din a citi prospectul ce însoțeşte medicamentele. De cele mai multe ori, lucrurile importante sunt „tipărite cu caractere mici".

Şi încă un amănunt important: supradozarea cu vitamine este eliminată dacă vă acoperiți necesarul de vitamine din alimente!

*

Puneți-vă la contribuție rațiunea sănătoasă. Experții în știința alimentației merg buimăciți din eroare în eroare, în încercarea continuă de a repara greşeala anterioară şi de a prezenta în sfârşit cunoştințele pe care le-au dobândit.

Şi luați ca principiu de bază: există legături între cercetare, industrie şi politică care, ca toate celelalte, ne stau la dispoziție. Dacă politica a creat un munte de unt, atunci experții susțin că untul este bun, iar margarina nu. Dacă un magnat al margarinei se teme de scăderea cifrei sale de afaceri şi implicit a profitului, atunci se găsesc douăzeci de oameni de știință care să declare că margarina este bună, iar untul nu este bun, ci chiar dăunător. Dacă marilor lanțuri de magazine li se pare că laptele proaspăt care rezistă la frigider este prea scump, oamenii de știință din domeniul alimentar vor recomanda laptele fiert la temperaturi ridicate, adică „mort".

Comerțul „fugăreşte" universitățile în căutare continuă de metode de conservare tot mai noi şi tot mai ieftine. Astăzi există peste 20.000 de substanțe chimice care pot conserva un aliment, care îl pot face să arate mai bine şi să aibă un gust mai bun - dintre acestea amintim doar vanilina şi aroma de căpşuni, ambele provenite din rumeguş de lemn. Ați citit bine: rumeguş de lemn. Lemnul conține legături organice aromate care pot fi izolate şi care au aproximativ aceeaşi structură chimică ca şi aroma de vanilie sau cea de căpşuni. Dar rumeguşul nu este la fel de rău în comparație cu majoritatea celorlalte substanțe chimice care intră în compoziția alimentelor noastre. Şi în cantități uriaşe: omenirea consumă anual de *o sută de ori mai multă* aromă artificială de căpşuni (înghețată, dulciuri etc.) decât ar putea pune la dispoziție întreaga recoltă de căpşuni a lumii.

Comerțul va rămâne neschimbat dacă nu se ia nici o măsură cu privire la substanțele chimice. Tabelul cu vitamine din paginile următoare are menirea de a vă arăta că nu există practic nici un aliment hrănitor care să nu conțină vitamine. Dacă vă alimentați corect, preparatele chimice pe bază de vitamine şi minerale devin inutile.

Prin privare

Trebuie să fiți pregătiți dacă vreți să purcedeți pe drumul către o alimentație sănătoasă: cel care şi-a chinuit decenii la rând organismul oferindu-i produse normale, gata preparate, va suferi de o privațiune atunci când se va îndrepta către produsele vii, naturale. Organismul reacționează ca un copil care a fost bătut ani de a rândul şi care acum primeşte nişte părinți care-l îngrijesc cu multă dragoste: copilul se fereşte chiar şi atunci când i se întinde mâna pentru salut. Organismul lui se fereşte chiar dacă acum i se dau doar lucruri bune. Privarea poate fi considerată ca o măsură de renunțare la droguri. V-ați abținut până acum în mod conştient de la dulciuri sau făină albă? Aşteptați ca organismul dumneavoastră să se răscoale şi să vă bombardeze cu accese de foame de ciocolată sau prăjituri ca apoi să revină la făgaşul inițial. Răspundeți organismului dumneavoastră cu disciplină şi cu tot mai multă plăcere. Mâncați între timp pe-ndelete ceva nesănătos, indiferent că este vorba de ciocolată, prăjituri sau bomboane. Liniştiți-vă în acest fel dorința, dar la intervale din ce în ce mai mari. Aşa veți observa cel mai bine ce anume vă face rău.

Nu vă întristați dacă veți afla că privarea a fost un semnal clar pentru o dependență deja existentă. Nu este atât de rău pe cât pare să îngrijim o dependență. Fiecare om are nevoie de o formă de „dependență”. Unii o numesc hobby, alții chiar manie, ceilalți dorință arzătoare sau chiar ambiție. Aceste lucruri fac parte din viață şi pot fi folosite într-un anumit mod. Nu trebuie să luptăm împotriva dependențelor negative, dăunătoare sănătății, spre a le face să dispară în ceață, ci să transformăm în ceva pozitiv energiile care stau la baza lor.

Cine a fost pregătit să meargă kilometri întregi pentru o țigară de foi, este posibil să fie pregătit să meargă mai târziu tot kilometri pentru a cumpăra iubitei flori. Să lăsăm plăcerea la o parte: comportamentul dependent presupune sau eliberează energii neînchipuite. Egoismul şi puterea voinței conduc aceste energii într-o altă direcție. Cel care a fost întreaga viață obsedat de lucrările de demolare are toate şansele de a deveni un bun arhitect.

Fenomenul de dezintoxicare şi prima înrăutățire care se instalează adesea după întreruperea unui lucru negativ şi asimilarea a ceva sănătos şi pozitiv, sunt înainte de toate semne bune pe care trebuie să le întâmpinăm cu bucurie. Organismul exprimă chiar faptul că este pregătit să reacționeze la ceva bun! Griji nu trebuie să-şi facă decât cei al căror organism nu spune nimic, atunci când îşi schimbă obiceiurile rele cu altele bune.

Vitamina	**Solubilă în**	**Conținută în**	**Fenomen de carență**	**Observații**
A	Grăsime	toate părțile verzi ale plantelor, condimente colorate, morcovi, grăsimile animale galbene, ficat, curmale, pătrunjel, caise, roşii, banane, lapte, peşte, măceşe, porumb, portocale, cătină albă, toate fructele galbene şi roşii	hemeralopie, mucoase sensibile, înclinare spre formarea cataractei, vătămări ale urechilor şi nasului, diminuarea simțurilor gustativ şi olfactiv, vâjâit în urechi, modificări la nivelul părului, afecțiuni ale glandei tiroide, inflamații ale “încheieturilor, înmuierea / uscarea corneei	la supradozare pot apărea toxiinfecții. Pericolul apare doar în cazul administrării vitaminelor preparate chimic. Alcoolul blochează şi consumă vitamina A. Este asimilată dificil doar dacă flora intestinală nu este intactă.
B1	Apă	ceapă, usturoi, peşte, orez, drojdie, spanac, sfeclă roşie, sparanghel verde, conopidă, varza albă, ridichi, țelină, roşii, mazăre, soia, nuci, lapte, cereale	În cazul vitaminelor din grupul B-urilor, dureri pe sistem nervos, inflamații ale nervilor, sistem nervos încărcat, nevralgii, afecțiuni ale pielii, cârcei, crampe	Zahărul este cel mai mare consumator de vitamină B1. Vitamina B reglează metabolismul

		integrale, germeni de cereale, porumb dulce, morcovi, cartofi, gălbenuşuri, fasole verde	musculare, paralizii	hidraţilor de carbon şi al grăsimilor, precum şi digestia.
B6	Apă	la fel ca B1	printre altele, tulburări pigmentale şi la nivelul pielii	
B12	Apă	sparanghel verde, varză albă, ridichi, ţelină, roşii, produse lactate drojdie, carne, peşte, ceapă, ouă, soia, fasole uscată, pepeni roşii, usturoi	anemie	indispensabilă pentru formarea sângelui şi pentru funcţionarea celulelor nervoase, favorizează creşterea
B2	Apă	la fel ca B1		furnizează energie pentru metabolism şi conduce procesul de vedere şi de respiraţie, în special respiraţia celulară
C	Apă	ierburi proaspete, roşii coapte, dovlecei, căpşuni, citrice, varză acră, măceşe, salată verde, cicoare, sparanghel verde, păpădie, conopidă, broccoli, varză albă, varză roşie, varză de China, cartofi, fasole verde, soia, cătină albă, coacăze negre	împiedică funcţionarea glandelor şi a mucoaselor, sensibilitate la afecţiunile infecţioase, căderea părului, hipofiza şi glandele suprarenale nu mai funcţionează optim, sângerări diferite, oboseală (în special astenie de primăvară)	folosiţi pe cât posibil cât mai multe alimente proaspete, deoarece prin depozitare se pierde o mare cantitate de vitamină C
D	Grăsime	urzici, gălbenuşuri de ou, ficat, peşte, ciuperci, în cantitate mică în lapte şi în unt	dezechilibre în formarea sistemului osos, rahitism, afecţiuni alergice, tuberculoză	La supradozare pot apărea toxiinfecţii. Are nevoie de acţiunea luminii asupra pielii pentru a se forma. Pe cât

				posibil trebuie să se dizolve doar în grăsimi.
E	Grăsime			
Tabelul 2: Cele mai importante vitamine				

Dar nu vă aşteptaţi ca mâncând bine doar de trei ori sistemul dumneavoastră digestiv să se regenereze. Organismul este ofensat pe drept, vilozitățile intestinale s-au astupat ca reacție de apărare necesara vieții, în decursul deceniilor. Dacă intestinul a ajuns definitiv la capătul puterilor, nici o alimentație sănătoasă nu mai ajută ca forță de comando. „Ea mărşăluieşte” în loc să fie valorificată de organism. Intestinul a fost de mult timp distrus fără acest autoajutor.

Dumnezeule, trebuie doar să vă închipuiți că organismul dumneavoastră a digerat tot ceea ce i-ați oferit! Va mai dura ceva timp, poate câteva luni, până când îşi va recăpăta încrederea.

Şi până când dumneavoastră vă veți încrede din nou în propriile simțuri. Probabil că Goethe se gândea la acest lucru când a spus:

„Omul este suficient de înzestrat pentru toate nevoile sale reale, dacă are încredere în simțurile sale şi şi le dezvoltă în aşa fel încât acestea să rămână demne de încrederea acordată”.

Cum puteți atunci să vă dezvoltați simțurile, să le reînnoiți astfel încât fie şi să rămână demne de încredere? Îngăduiți-vă binefacerea micilor aventuri pe care vi le prezentăm aici. Printre altele, cu următorul pas.

Al doilea pas: „cura lunară”

Pe parcursul ultimilor zece ani am prezentat o alimentație extrem de simplă în armonie cu ritmurile Lunii şi la momentul potrivit şi am explicat pas cu pas această „cură lunară” şi diferitele interdependențe, în special în calendarul de buzunar „Calendarul Lunii” (instrumentul ideal pentru urmarea curei lunare, dar nu numai!) Au ieşit astfel la iveală o serie de metode simple şi eficiente de alimentație. Tot mai mulți cititori au venit la noi şi ne-au mulțumit pentru sfaturi, deoarece până astăzi a fost singurul lucru care i-a ajutat.

Alimentația la momentul potrivit şi în corelație cu ritmurile naturii şi ale Lunii este uşor de explicat şi uşor de urmat - aşa cum veți vedea şi dumneavoastră în cele ce urmează. După părerea noastră aceasta este singura „dietă” care produce efecte pe termen lung, care dezintoxică cu delicatețe organismul, care trezeşte simțurile şi nu este dăunătoare sănătății. Ea nu „administrează” organismul, deoarece nu intervine radical asupra acestuia pe durata ei. Cum se răzbună după astfel de intervenții, ştie oricine care, după terminarea unei diete la modă, a ajuns în scurt timp la o greutate mai mare decât cea inițială sau care, pe termen lung, s-a confruntat cu o serie de „efecte secundare” dăunătoare.

Dacă o persoană se simte prea grasă, atunci trebuie să facă ceva util în acest sens. Şi asta nu înseamnă că trebuie să urmeze un şablon artificial, depărtat de natură, numit „dieta XYZ”, care o va face şi mai grasă față de cum era la început.

În continuare vă prezentăm câteva recomandări fără de care cura lunară, ca instrument pentru ascuțirea simțurilor noastre, ar fi complet lipsită de sens: pe parcursul curei lunare consumați doar produse proaspete, biologice, însoțite de produse puse la dispoziție de natură şi care nu şi-au pierdut calitățile şi alegeți ca băutura principală apa de la robinet.

Produsele gata preparate nu ar rezista fără substanțe conservante, la fel cum nu rezistă alimentele care necesită transport pe distanțe mari sau o perioadă de timp lungă până să ajungă pe masa noastră. Folosind conservanți, industria face economie la utilizarea materiilor prime valoroase. Pot să adauge tot ceea ce doresc pentru că chimioterapia care favorizează conservarea opreşte orice proces de creştere şi dezvoltare, şi astfel orice formă de viață. Acest lucru nu înseamnă că vă veți îmbolnăvi imediat de pe urma oricăror produse gata preparate, a substanțelor conservante şi colorante. O alimentație sănătoasă şi o digestie bună presupun şi ca organismul să trebuiască să învețe să se comporte față de substanțele dăunătoare. Dacă îndepărtăm toate substanțele dăunătoare, organismul nu va trebui să se mai obosească să lupte împotriva lor şi se slăbeşte singur. Dar administrate în fiecare zi, nu îi oferă nici o şansă pentru a rămâne sănătos. Într-o zi, organismul va începe să nu mai descompună toxinele. Este prea mult pentru el.

Deci, ori de câte ori aveți posibilitatea, consumați numai produse proaspete, fără conservanți, şi mai ales alimente valoroase, biologice.

Poate că veți spune acum: „De unde să fac rost de alimente neconservate chimic, cu adevărat proaspete şi netratate din moment ce trăiesc la oraş!?”

Unde este voință, se poate. Unde se poate, unde există modalități. Atunci acumulezi experiență şi îți dezvolți intuiția. Unde este intuiție, acolo se dezvoltă incoruptibilitatea şi independența. Un astfel de om se poate mulțumi cu o singură roşie şi cu un pahar de apă întreaga zi, dacă aşa doreşte, sau mai bine spus: deoarece aşa doreşte, aceasta este decizia lui.

Ştiați că astăzi în aproape toată Europa Centrală este posibilă livrarea acasă a fructelor, legumelor şi cărnii biologice? Un exemplu în acest sens îl reprezintă „Grüne Kiste” („Lanțul verde”) din Germania.

Este numai o posibilitate. O altă posibilitate ar fi să contribuiți la însănătoşirea mediului înconjurător: De ce nu există nici un anunț: „Caut persoane doritoare să se alimenteze sănătos, pentru a înființa o asociație a consumatorilor (cumpărătorilor)? Sau: „Ce agricultor doreşte să lucreze pentru noi şi să ne hrănească sănătos?” Şi atunci se adună câteva familii şi un agricultor şi îi finanțează acestuia întreținerea. În contrapartidă, familiile primesc pe tot o parcursul anului cele mai bune produse pe care ni le poate da pământul.

Datorită sistemului, omul obişnuit nu are decât puține şanse de reuşită. Dar în afara acestuia trăieşte

extraordinar. Sistemul actual de protecţie al consumatorilor nu este orientat către sănătate, umanitate şi protecţia mediului înconjurător, ci exclusiv către exploatarea oamenilor şi a naturii. Sistemul politic condus de la Bruxelles şi de alţii intenţionează să-i facă pe toţi agricultorii aproape total dependenţi de ordinele acestor politicieni şi producători - adică să-i transforme în sclavi. Sau ce credeţi dumneavoastră? De ce să fie interzise vânzările? De ce ţăranul primeşte pentru un litru de lapte zece pfennigi. În timp ce acelaşi litru de lapte se găseşte în rafturile magazinelor la un preţ de cincisprezece ori mai mare, de ce există această regulă a preţului final faţă de preţul de producător pentru toate celelalte produse pe care ni le oferă pământul?

De ce acum nu mai există nicăieri nici o lăptărie (fermă de prelucrare a laptelui), în locul laptelui autohton găsindu-se în rafturile magazinelor lapte adus de la două mii de kilometri? De ce trebuie să se lupte oamenii care prin munca lor ar putea să ne menţină sănătoşi şi cu pofta de viaţă?

Vă rugăm să vă familiarizaţi cu faptul că sistemul actual de protecţie a consumatorilor se scumpeşte pe plan mondial de la o zi la alta tot mai mult. Orice ieftinire se face pe seama calităţii şi a mediului înconjurător.

S-ar putea să vă hotărâţi pentru altceva. Alimentaţi-vă sănătos şi hrăniţi-i şi pe cei care ne oferă alimente adevărate la preţuri corespunzătoare.

Ar fi atât de simplu să recoltăm, să depozităm şi să folosim alimente sănătoase. Nu ar fi nici o inegalitate ecologică, ci doar unele sortimente, unele legume ar exista în cantităţi mai mici decât în mod normal. Poate că într-un an nu vom avea neapărată nevoie de aceste legume sau cereale. Cel puţin sortimentul neîndestulător va fi mai solicitat şi în anul următor, când totul va creşte din belşug, nu se vor forma stocuri. În acest fel va dispărea în mod automat necesitatea conservării chimice.

Nici un animal nu ar concepe să mănânce proviziile pentru iarnă atunci când afară este primăvară şi are la dispoziţie produse proaspete. Doar oamenii, în obsesia lor îndreptată către consum trebuie să aibă totul, în permanenţă, la dispoziţie, chiar dacă nu are deloc nevoie.

De fapt, am putea avea totul proaspăt - tot ceea ce este copt. Oamenii ar trebui doar să-şi asume responsabilitatea cu privire la utilizarea acestor produse, doar aşa putând primi din nou alimente care nu sunt sterile şi lipsite de valoare nutritivă.

O altă recomandare importantă este să folosiţi în cazul cerealelor doar boabe nedecorticate! Ne putem alimenta ani în şir cu cereale nedecorticate, fără a apărea deficienţe. Acest lucru este valabil în special în ceea ce priveşte alacul, plantă rege, un adevărat dar al zeilor. Organismul digeră foarte lent cerealele fierte, nelăsând nici o posibilitate instalării „senzaţiei de foame dintre mese”.

Prin eliminarea cojilor nutritive, se renunţă şi la peste 80% dintre vitaminele şi mineralele conţinute de cereale. Acizii graşi naturali şi uleiurile vegetale vor fi de asemenea distruşi, pentru a nu se strica în viitor. Uleiurile naturale râncezesc după o anumită perioadă, nemaiavând nici o valoare pentru organism.

Nu consumaţi alimente constipante, care sunt făcute ineficiente prin adaos de coloranţi, emulgatori, substanţe aromatizante, decoloranţi, conservanţi şi substanţe care le întăresc gustul.

Cereți alimente şi decideți-vă pentru alimente. Şi curând piața şi oferta se vor schimba. După placul dumneavoastră.

Dar mai întâi descoperiți de ce organismului dumneavoastră îi plac mai mult alimentele sănătoase, adevărate decât cele obişnuite.

Ciudat: nici un medic nu vă spune cum funcționează organismul dumneavoastră, nu vă spune nici cele mai simple lucruri. Dacă vreți să aflați cum funcționează o maşină, curentul informațional nu vă stă în cale. Aproape orice persoană se pricepe mai mult la maşina lui decât la propriul său organism. Şi costă şi mai mult. Stopurile stricate şi barele de protecție deteriorate se pot schimba în câteva ore: „În felul ăsta nu poți să circuli!" Dar „defecțiunile" stomacului sau ale intestinului subțire nu se pot vedea. Însă nu trebuie să ne ruşinam din această cauză.

I-ar trece prin minte unui şofer de maşină cu motor Diesel să pună în rezervor motorină? Ar pune un mecanic în mecanismul de transmisie nisip în loc de ulei, aşteptându-se ca acesta să continue să funcționeze? Nici nu ar supraviețui perioadei de ucenicie. Dar organismul nostru suportă totul, şi chiar ani la rând. Bineînțeles că avem o constituție stabilă şi putem face lucruri pe care nici un cal nu le suportă. Cu toate acestea ar trebui să ne prețuim organismul, să-l iubim şi să ne purtăm frumos cu ei, pentru ca metabolismul să nu aibă mereu „nisip în mecanismul de transmisie".

Nu vă ataşați de acesta lume tristă. Bucurați-vă şi îngrijiți-vă sănătatea, îngrijiți-vă pe dumneavoastră şi acordați-vă ceva timp. Timpul nu înseamnă bani. Timpul este timp. Doar cel care îşi face timp va avea timp. Pentru sine, pentru copii lui, pentru profesie, pentru sănătate şi pentru timpul său liber. Totul la timpul său.

Învățați din nou să savurați totul şi să vă bucurați de tot. De muncă şi de familie. De cercul de prieteni, de timpul liber, de hobby-uri, de sport. Masa sănătoasă face parte din viața noastră de trei ori pe zi, şi ar fi mult mai bine să renunțați la „obişnuințe", să vă debarasați de ele, în loc să deveniți dependenți. Încredeți-vă în intuiție şi nu în persoanele avide de bani care nu doresc decât să profite de pe urma problemelor dumneavoastră.

Gândiți-vă la condițiile care trebuie îndeplinite pentru „cura lunară", şi abia atunci puteți să vă adaptați cu ajutorul calendarului Lunii, fără nici un chin, izbucnirilor naturii şi astfel să vă dezintoxicați şi să slăbiți lent ajutându-vă organismul să ajungă la greutatea cu care se simte bine.

Luna este în descreştere 14 zile şi apoi în creştere alte 14 zile. „Cura lunară" înseamnă folosirea optimă a acestui ciclu şi corelarea cu el.

Luna Plină:începeți cura lunară cu două-trei zile înainte de Lună plină. Organismul preia bine în această perioadă tot ceea ce i se dă, şi de aceea se asimilează foarte bine mai ales în zilele cu Lună plină. Mâncați în această perioadă mai puțin decât de obicei şi nu mai consumați nimic după ora 18.

Beți un ceai preparat special pentru acest scop, un ceai calmant de Lună plină. Acest tip de ceai este selectat cu grijă şi cules bineînțeles la momentul potrivit. Beți-l timp de câteva zile ca însoțitor pe parcursul zilei. Nu beți lichid, indiferent sub ce formă, în timpul mesei, ci numai

înainte sau după masă. Acest lucru nu este nou pentru dumneavoastră. Împărțiți cel puțin doi litri de ceai pe parcursul întregii zile. Are gust bun şi dacă este băut rece, dar nu place tuturor.

Aveți curajul să introduceți în alimentație zilele de fructe şi pe cele de post, care pentru dumneavoastră reprezintă întotdeauna „post". Pentru condițiile dumneavoastră personale de viață mâncați mai puțin sau ceva diferit de ceea ce mâncați de obicei (vezi Puterea Lunii).

Luna în descreştere: pe parcursul celor două săptămâni cu Luna în descreştere care urmează puteți mânca normal, aşa cum sunteți obişnuiți. Organismul nu asimilează la fel de bine, greutatea rămâne neschimbată sau chiar puteți să mai scădeți puțin din kilograme. Totuşi va trebui să țineți „cura lunară" o lună sau chiar două pentru a vă deştepta intuiția. De aceea, pe parcursul celor 14 zile ale lunii în descreştere trebuie să beți un ceai special pentru Luna în descreştere. Luna în descreştere favorizează slăbirea şi curăță sângele. Nici senzația de foame nu mai este aşa de pronunțată. În organism totul se regenerează repede: acesta este motivul pentru care rănile făcute atunci când Luna este în descreştere se vindecă adesea rapid şi nici nu lasă urme. Ceaiul nostru este corelat perfect cu această putere a Lunii. Beți din el până la Luna nouă, zilnic, cel puțin doi litri şi vă veți regăsi starea de bine, iar simțurile dumneavoastră se vor redeştepta. Ultima masă de seară trebuie luată cât se poate de devreme (în jurul orei 16, 17). De altfel, acesta va fi şi comportamentul culinar viitor. Încercați o săptămână!

Luna nouă: în jurul Lunii noi - după cum vă spune intuiția cu câteva zile înainte şi cu câteva zile după, veți putea profita de ceaiul de Luna nouă.Toate plantele sunt selectate şi culese la momentul potrivit şi de aceea sprijină efectiv organismul. De la sine înțelese sunt culturile biologice controlate de noi, neotrăvite şi nesupuse radiațiilor. Ceaiul sprijină eliminarea apei, iar în cazul în care plecați la drum lung cu maşina, trebuie băut abia după.

Şi în cazul Lunii noi este ideală o zi de fructe sau de post. Organismul se dezintoxică puternic şi acest proces poate fi sprijinit prin câteva ore de abstinență. Organismul se eliberează astfel de toate substanțele inutile.

Luna în creştere: pe parcursul celor două săptămâni cu Luna în creştere care urmează mâncați mai puțin decât de obicei, deoarece organismul asimilează totul mult mai bine şi mai repede. Pe parcursul celor 14 zile ale Lunii în creştere trebuie să beți un ceai special pentru Luna în creştere, un ceai cu adevărat binefăcător. Luna în creştere sprijină toate măsurile care vizează formarea şi întărirea organismului. Încercați să mâncați mai puțin decât în mod normal şi sculați-vă de la masă cu cinci minute înainte de obişnuita senzație de saţietate. Beți mult lichid în special între orele 15 şi 17. Luați ultima masă a zilei cu două ore mai devreme decât de obicei, dar nu mai târziu de ora 18.

Probabil că veți remarca o contradicție în ceea ce priveşte recomandările, luând ultima masă, în cazul Lunii în descreştere, cel târziu la ora 17, în timp ce în cazul Lunii în creştere se ia mai uşor în greutate, şi astfel ultima masă trebuie luată mai târziu. Motivul acestei aparente contradicții este aproape unul spiritual: în cazul în care Luna este în creştere nu suporți atât de uşor să nu mai mănânci nimic, şi atunci ar fi păcat să te furişezi şi să păcătuieşti în fața frigiderului pe la ora 22. Unora li se pare mai uşoară disciplina de a mânca la ora 18. În cazul în care Luna este în descreştere există o stabilitate mai mare în ceea ce priveşte raporturile cu

chemarea nocturnă a sufrageriei, şi astfel este mai uşor de respectat ora 17 ca termen ultim pentru masa de seară.

Vă rugăm să nu ne consideraţi responsabili dacă profesia dumneavoastră nu vă permite astfel de termene pentru masa de seară. Ştim că domeniul nostru profesional este foarte îndepărtat de natură şi este organizat împotriva ritmurilor organismului nostru. Dar acest lucru nu schimbă cu nimic valabilitatea acestei informaţii şi nici pe cea a valorii sale atunci când poate fi folosită. Probabil că vor mai trece câteva decenii până când medicina şi politica vor ajunge în sfârşit la un numitor comun pentru a le spune întreprinderilor comerciale şi angajaţilor ce este corect şi ce este fals.

A bea mult este o premisă de bază pentru a nu asimila grăsimile inutile. Organismul are nevoie de tot mai multe lichide pentru a elimina toate substanţele inutile. De fapt acestea nu sunt de la bun început inutile, ci mai degrabă în surplus. Pentru ca metabolismul să funcţioneze corect, avem nevoie de o alimentaţie echilibrată şi de foarte multe lichide.

Cu puţin înainte de Lună plină, beţi în plus una sau două căni de ceai de Lună plină, iar pe parcursul Lunii pline, cel puţin doi litri de ceai. Acest amestec special de ceai va fi schimbat în anii următori, deoarece acelaşi ceai nu trebuie băut în mod constant pentru că nu ar mai avea aceeaşi acţiune. Fiecare an are propriile sale necesitaţi şi acestea nu trebuie ignorate.

O protecţie deosebită pentru pielea dumneavoastră pe parcursul curei lunare o conferă utilizarea simultană a uleiurilor valoroase pentru întinderea ţesuturilor şi pentru slăbit. Când Luna este în descreştere, uleiurile pentru slăbit sunt de mare ajutor deoarece sprijină procesul de dezintoxicare. Din contră, când Luna este în creştere, uleiurile pentru întinderea ţesuturilor ajută la formarea şi întărirea pielii şi a ligamentelor.

În ceea ce priveşte scăderea în greutate, persoanele supraponderale se tem că nu vor mai arăta niciodată cum arătau atunci când pielea lor era întinsă peste kilogramele de grăsime. Marele avantaj al uleiurilor pentru întinderea ţesuturilor este că organismul se comportă bine la scăderea în greutate, pielea menţinându-se întinsă şi mătăsoasă.

Zile de fructe, de suc şi de post

Zilele de fructe şi de sucuri, sub forma mini-curelor pentru dezintoxicare şi pentru curăţarea sângelui, sunt o adevărată binefacere ideal ar fi să alegeţi ca moment al curei zilele de fructe din Berbec, Leu şi Săgetător, în special zilele cu Lună nouă sau cu Lună Plină.

Vrem să vă mai spunem câte ceva despre aceste zile, deoarece vă vor fi recomandate pe parcursul cărţii şi uneori se pot crea confuzii cu privire la ce anume am vrut să spunem. Mai întâi: sucurile de fructe, ca şi laptele nu sunt băuturi şi nici nu pot fi considerate feluri specifice ale meniului de post, în general, pentru zilele de fructe este indicat să folosiţi fructe şi legume şi nu sucuri. În totalitatea lui, fructul este mai valoros decât sucul. Adesea utilizarea sucurilor este mult mai comodă, şi înainte de a apela la o astfel de mini-cură ar trebui să reveniţi la sucuri.

Observaţi cu atenţie ce fructe şi ce sucuri toleraţi şi orientaţi-vă comportamentul în funcţie de acestea. Fiţi atenţi şi la diferenţele existente în efectele produse asupra organismului dumneavoastră şi de fructele cu sâmburi în comparaţie cu cele litocarpe. Fiţi atenţi şi la poziţia

Lunii în semnele zodiacale. De regulă, sucurile de fructe au în zilele de fructe din Berbec, Leu şi Săgetător o cu totul altă acţiune decât în celelalte zile.

Observaţi de asemenea şi dacă toleraţi mai bine fructele crude sau pe cele preparate. Aceste observaţii pe care le faceţi au o importanţă foarte mare în pasul următor către o alimentaţie sănătoasă pentru dumneavoastră personal.

Unele persoane nu suportă deloc fructele crude. Reacţionează la ele prin balonări dar şi printr-un ten impur, iritaţii ale pielii, mâncărimi ale pielii capului, arsuri la picioare etc. Însă este o mare greşeală să renunţaţi la fructe din cauza acestor reacţii neplăcute. Fructele preparate, fierte, sunt mult mai bune decât dacă nu aţi consuma nici un fel de fructe.

Dacă nu toleraţi fructele crude, nu vă îndreptaţi în nici un caz către vitaminele sub formă de pastile. Sau către conservele cu fructe care nu mai conţin nici un pic de putere de viaţă.

Din contră, fructele fierte în casă, fără nici un fel de conservam, sunt minunate. De preferinţă, fierbeţi-le în zilele de fructe (Berbec, Leu, Săgetător).

La alegerea fructelor tot ce creşte în apropiere este sănătos. Un măr care creşte în regiunea dumneavoastră conţine mai multă vitamină C decât orice lămâie. Lămâile îşi pierd o mare parte din vitamine chiar imediat după recoltare. Dacă, spre exemplu, veţi mânca în mod regulat varză acră crudă sau veţi bea zeamă de varză acră, atunci viruşii gripali vă vor ocoli cu siguranţă. Varza acră este mult mai bună decât lămâile, în ceea ce priveşte conţinui de vitamine. Mai mult decât atât, sucul este indicat din când în când pentru a repune în funcţiune un intestin lenevit.

Varza acră şi merele Boskop sunt pe durata iernii medicamentul ideal, indicat împotriva răcelilor şi a deficitului de vitamina C. Ambele alimente se pot depozita foarte bine şi vă stau la dispoziţie în permanenţă. Ca măsură preventivă, ar fi indicat ca pe parcursul iernii să mâncaţi zilnic cel puţin o lingură de varză acră crudă. Pentru copii, gustul acesteia poate fi îmbunătăţit considerabil adăugând fructe dulci, nuci sau smântână. Scoateţi din butoi o cantitate suficientă pentru întreaga săptămână, pentru a nu fi nevoiţi să ridicaţi zilnic capacul, lucru care ar fi dăunător verzei. Aceasta fie se va usca, fie va mucegăi. Dacă aveţi acasă un butoi pentru varză, ar fi bine să nu ridicaţi niciodată capacul atunci când Luna se află în Rac, Leu sau Fecioara.

Varza acră trebuie să provină mereu din culturi biologice, dar nici varza acră conservată, din supermagazine, nu vă face rău. Oricum, este mai bună decât deloc. În cazul verzei din conservă se pune însă problema existenţei adaosurilor chimice. Cu timpul veţi sesiza diferenţa, iar organismul dumneavoastră vă va fi recunoscător. Din păcate, astăzi se crede că putem renunţa la acest aliment extrem de valoros. Iar pagubele sunt enorme.

Morcovii şi sucul de morcovi trebuie consumate după ce le-aţi adăugat puţin ulei, în caz contrar vitamina A fiind aproape inutilă. Organismul uman nu o poate asimila decât în combinaţie cu grăsimile.

Nu consumaţi prea multe produse din import. Ananasul este indicat pentru eliminarea lichidelor, dar conţine prea multă fructoză şi nici nu se află la îndemâna oricui. Dar o eliminare unilaterală a lichidelor din organism poate conduce la o aversiune faţă de eliminarea în general a lichidelor. Deci este indicat să evitaţi produsele provenite din ţările în care se exploatează încă munca copiilor.

Recomandându-vă zile de post nu am înțeles să țineți post adevărat mai multe zile sau chiar săptămâni, deoarece acesta are sens doar când organismul este intoxicat. Un organism încărcat printr-o alimentație defectuoasă ani întregi sau chiar zeci de ani nu poate reveni la stadiul de „virgin" doar datorită câtorva săptămâni de post.

Este necesară o regenerare lentă, concomitentă cu un regim astfel încât să ajungeți la punctul de plecare. Pentru aceasta trebuie să evitați orice fel de medicamente. Secretul constă nu în adăugarea de substanțe valoroase, ci în eliminarea lentă a ceea ce dăunează organismului. Trebuie să vă adresați unui medic terapeut care să ajute pe căi naturale această restabilire, reorganizare.

Mai întâi trebuie să se regenereze intestinul subțire, apoi rinichii, ficatul şi pielea. Abia după aceasta este util postul curativ. Dar postul este recomandat doar condiționat şi trebuie asociat mereu cu experiența terapeutică. Spre exemplu, muşețelul este eficient doar ca antiinflamator, în alte cazuri nefiind de ajutor pentru că intestinul va fi calmat mult prea tare. Sulfatul de sodiu şi sarea amară îngustează intestinul fără a curăța pliurile acestuia şi fără a elimina resturile alimentare.

În linii mari aceasta ar fi cura lunară. Vi se pare puțin cam complicat? Poate trebuie să menționăm din nou că este foarte importantă curățenia, deoarece organismul se călește mai bine şi îşi dezvoltă mai uşor mirosurile.

Dacă reuşiți să trăiți după acest ritm, intuiția şi simțurile vi se vor deştepta, iar forța de diferențiere se va trezi. Acest lucru vă va pregăti pentru pasul următor. Dar mai înainte câte ceva despre probe. O lingură de experiență face mai mult decât un kilogram de cuvinte.

Probe de gust

Pentru acest experiment aşteptați să vi se facă foame cu adevărat. Acest lucru este foarte important. Luați apoi o roşie Inimoasă şi coaptă dintr-un magazin biologic.Tăiați roşia în felii şi mâncați-o cu ochii închişi, felie cu felie, fără sare, fără nici un alt adaos. Încet de tot. Simțiți ce asimilați din ea.

Respirați puțin apoi luați în mână ceea ce ați cumpărat în acelaşi timp: şi anume cea mai ieftină roşie de aceeaşi mărime cu prima, luată din supermarket, necoaptă şi provenită din serele lumii. Aşteptați câteva minute şi faceți acelaşi lucru şi cu această roşie: mâncați-o încet şi acordați-vă timp pentru a simți diferența de gust.

O roşie adevărată de persoană la masa de prânz: şi se poate spune că am mâncat!

Pentru următorul experiment deosebit de interesant aveți nevoie de boabe întregi de alac din magazinele biologice şi de gumă de mestecat normală, fără zahăr, dar îndulcită cu îndulcitori sintetici. Luați un pumn de boabe de alac şi mestecați-le aproximativ 15 minute. Dacă nu ați mai făcut până acum acest lucru, veți fi uimiți.

Tipul alfa şi tipul omega

Vi s-a întâmplat şi dumneavoastră: sunteţi într-un local în care se servesc preparate exotice, indiene, chinezeşti, şi remarcaţi că toate produsele au un gust bun, că nu vă produc nici o senzaţie de oboseală şi că aţi suportat bine totul, mai bine decât un preparat în care aveaţi deplină încredere? Nu trebuie să fie vorba neapărat de mâncare exotică. Puteţi face aceeaşi experienţă pretutindeni - la bunicii pe care îi vizitaţi câteodată, în vacanţele petrecute la ţară, în scurtele călătorii de afaceri în alte regiuni culinare, la prieteni - de fiecare dată când consumaţi ceva care iese din obişnuit.

Cum se realizează astfel de experienţe?

Avem nevoie de multă răbdare pentru a aştepta momentul potrivit, pentru a face public acest capitol şi, o dată cu el, regulile de alimentaţie pe care le cuprinde. Construirea şi corelaţiile unor asemenea informaţii sunt foarte importante. În perioada pe care o trăim cu repeziciune, informaţiile sunt diluate rapid, generalizate cu imprudenţă şi fals interpretate. În acest fel scade adevărata lor valoare.

Dar aşteptarea a meritat, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru noi. În acest capitol nu vom face decât să punem piatra de temelie a ştiinţei alimentaţiei viitorului.Vor urma încă o serie de pietre de construcţie, chiar în această carte, dar începutul este cuprins în cele câteva pagini care urmează.

Nu este nimic nou sub soare. Înţelegerea faptului că nu există nimic nou care să fie sau să nu fie sănătos pentru oameni nu reprezintă ceva nou.Toată lumea ştie că „zahărul nu este bun” . Cu toate acestea, a dat faliment vreo cofetărie? În general, zahărul este dăunător, dar nu mereu şi nu pentru toţi. Ştiinţa alimentaţiei nu a formulat până acum nici o regulă de alimentaţie care să fi fost falsă. Dar nici una care să fie corectă.

Mulţi oameni suportă mai ales grăsimile vegetale, cafeaua şi făina de grâu. Din păcate, li s-a spus, cu succes, de multe ori că acestea îngraşă sau sporesc riscul producerii infarctului. Iată o mare prostie! Se presupune a fi „sănătos” ceea ce îi îngraşă pe aceşti oameni, în afară de lucrurile rele pe care le mănâncă în conformitate cu preferinţele lor culinare.

Printre cele mai distrugătoare descoperiri ale secolului nostru se numără tabelele calorice şi procentele de grăsime. Acestea sunt cele care conduc la obezitate şi care ne îmbolnăvesc. Căci acestea contribuie la deprinderea unui comportament fals. Ele contribuie la îngrădirea flerului personal şi ghidarea după nişte certitudini false, după indicaţiile unor experţi neprofesionişti, prin încrederea acordată acestora în locul propriei intuiţii. Cu cât ne dorim o mai mare sistematizare, cu atât tânjim mai mult după reţete universal valabile.

După bombardări de zeci de ani cu progrese alimentare nechibzuite şi diete inutile, putem lua drept bun doar propriile observaţii şi experienţe care au condus la subtitlul acestei cărţi: Totul este permis... la momentul potrivit.

Chiar şi atunci când realizaţi cu ajutorul acestei cărţi o breşă faţă de tipul caracteristic, personal şi faţă de modul propriu de alimentaţie - chiar şi atunci este totul posibil!

Trebuie să vă bucuraţi şi de lucrurile nesănătoase - dar cu măsură. Dacă nu suportaţi cacaoa, dar aveţi câteodată chef de o ceaşcă, nu vi-o refuzaţi! Organismul nostru trebuie să

învețe să facă față necunoscutului şi anumitor greutăți. Nu doar copilul străzii se îmbolnăveşte, ci şi copilul cocoloşit de mamă.

Un lucru foarte important: ceea ce ne face cu adevărat plăcere, fără nici un regret, conduce la mesaje clare din partea organismului. Organismul celui care mănâncă şi se bucură de tot - indiferent dacă suportă bine, dacă este sănătos sau nu - va transmite mesaje clare cu privire la calitatea adevărată a ceea ce a asimilat. Organismul transmite „Bun" sau „Alarmă!" După astfel de mesaje ar trebui să ne planificăm, să trăim şi să reacționăm. Un astfel de organism se transformă într-un prieten de nădejde.

Organismul celor care nu mănâncă cu plăcere va face în permanență „rebeliuni", considerând tot ce asimilează ca fiind lipsit de gust şi o povară. Aceste organisme transmit semnale de alarmă permanente, care nu conduc la nimic.

Adevărata plăcere ne trezeşte. Adevărata manie ne „narcotizează" mereu, indiferent de dependența pe care o avem.

Pentru a vă putea descoperi singuri modalitatea sănătoasă de alimentație, aveți nevoie de experiență şi înțelegere.
Pentru a câştiga prima şi cea mai importantă judecată aveți nevoie de timp - de una până la trei luni.
Judecata se referă la întrebarea: cărui tip de bază îi aparțineți?

Există două tipuri de bază:
Tipul alfa şi tipul omega

Ne-am gândit să folosim tipul alfa şi tipul omega, deoarece, după ştiința noastră, nu există nici o descriere populară şi încetățenită. Ştiința alimentației nu a pătruns în cunoaşterea veche de sute de ani a existenței celor două tipuri de bază - cel puțin în regiunea noastră şi pe latitudinea noastră geografică. În alte culturi se întâlnesc uneori anumite diferențieri între tipuri (de genul celor dintre tipul Yin şi tipul Yang), dar, până acum, lipseşte orice „traducere" a cunoştințelor altor popoare într-o formă pe care să o putem înțelege şi care să ne fie utilă şi nouă. Iar aceste cunoştințe nu se pot transfera la tipul Yin şi Yang.

Dar acest lucru nu este deloc necesar deoarece această ştiință este suficientă scopului nostru şi câştigului dumneavoastră. Cel mai bine este să luați un creion şi o foaie de hârtie şi să trasați o linie verticală la mijloc. În coloana din stânga treceți ca subtitlu - alfa - iar în coloana din dreapta - omega. În paginile următoare vă vom pune câteva întrebări la care vă rugăm să răspundeți cinstit, doar pentru dumneavoastră. Nu trebuie să spuneți rezultatul nimănui, decât dacă dumneavoastră doriți acest lucru.

Întrebările se referă în primul rând la alimentele pe care le suportați sau nu. Dar să vă explicăm mai întâi ce înțelegem prin a nu suporta. Se întâmplă să consumați zeci de ani, cu regularitate, un anumit aliment sau o anumită băutură, cu toate că aceasta vă face rău. Dacă este

aşa, atunci creşte probabilitatea ca dumneavoastră să nu aveţi nici cea mai vagă idee cu privire la daunele pe care le face acest aliment. „A nu suporta” are diferite forme de manifestare, care nu sunt predate în nici o şcoală. Iată lista pe care trebuie să o verificaţi:

Nu suportaţi un anumit aliment dacă:

• *consumarea lui vă oboseşte în mod frecvent*. Senzaţia că după fiecare masă ar fi bun un pui de somn este un semn sigur că nu aţi suportat ceva din mâncare, iar acest lucru poate avea efecte nefavorabile pe termen lung. Atât de nebuneşti sunt concepţiile cu privire la mâncarea şi alimentele noastre încât chiar şi medicii vor ne facă să credem că trebuie să ne simţim obosiţi după masă. Alimentele hrănitoare, alese în funcţie de tipul fiecăruia dintre noi, nu trebuie să ne obosească, chiar dacă aţi mâncat puţin mai mult decât a cerut organismul!

Iar dacă alimentele conţin conservanţi, coloranţi, stabilizatori de gust şi substanţe aromatice chimice, ne vom simţi şi mai obosiţi.

Excepţie: moleşeala uşoară între orele 13 şi 15, indiferent dacă aţi mâncat sau nu este ceva natural şi depinde de ritmul biologic zilnic al organismului. Păcat că popoarele vorbitoare de limbă germană nu vor să înveţe nimic de la ţările sudice care nu doar datorită temperaturilor ridicate îşi fac siesta după masă.

• *suferiţi în mod frecvent de eructaţie, arsuri stomacale, senzaţie de saţietate, balonări sau dureri de cap*. Durerile de cap şi migrenele reprezintă o reacţie alergică frecventă la nesuportarea unui anumit aliment sau băuturi. Adesea, acestea nu sunt corelate cu alimentaţia improprie, deoarece îşi fac apariţia, de cele mai multe ori, abia a doua zi.

• *starea dumneavoastră se înrăutăţeşte* la 15 minute sau o jumătate de oră după ce aţi mâncat. Această reacţie se întâlneşte în special la copii, după ce aceştia au mâncat dulciuri. Dar este frecventă şi în rândul adulţilor, după consumarea produselor făinoase obţinute din făină de grâu.

• *vă miros urât gura sau corpul*. Nu ne referim aici la mirosul urât din gură datorat unei neîngrijiri a danturii. Mirosul urât al gurii se datorează în aproape toate cazurile unei digestii proaste şi unui stomac încărcat. Mirosul pronunţat, urât, al corpului reprezintă un semn clar al unei intoleranţe alimentare sau al unui metabolism distorsionat. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul mirosului de usturoi. Transpiraţia corpului după consumarea de usturoi este aproape insesizabilă dacă ne hrănim corespunzător.

• *aveţi ciuperci, interne sau externe*. De fapt: chiar şi ciupercile care apar pe picioare reprezintă un semnal al unei digestii defectuoase, deoarece aceasta influenţează negativ funcţiile pielii.

• *aveţi adesea febră*. Puseurile de febră sunt adesea urmare a unei „murdării” corporale sau spirituale.

• *suferiţi de dureri de spate neidentificabile, în special în regiunea lombară*. Durerile de spate sunt una dintre cele mai frecvente reacţii alergice la grâul „mort”, decorticat (cazul normal), deoarece rinichii încărcaţi influenţează terminaţiile nervoase din coloana vertebrală. Dacă veţi continua să consumaţi făină de grâu, rinichii nu vor mai face faţă solicitării, iar

organul care îi ajută, splina, se va afla sub presiune, cu toate consecințele care decurg din aceasta. „Medicii de specialitate” tratează din păcate mai ales organul aflat ultimul pe lanțul slăbiciunii, deoarece acesta începe să nu mai funcționeze. Spre exemplu, nici un urolog nu va pune problemele cu rinichii pe seama nesuportării făinii de grâu, cu toate că aceasta este cauza cea mai frecventă.

Iar acum iată întrebările ale căror răspunsuri vă vor putea conduce la aflarea tipului căruia îi aparțineți. Mai întâi întrebarea centrală:

Ce suportați mai bine: *grăsimile animate precum untul, smântână, carnea prăjită etc., sau grăsimile vegetale, margarina şi carnea fiartă*?

Acordați-vă puțin timp înainte de a răspunde, deoarece trebuie să faceți mai întâi diferența între „a suporta” şi „a vă plăcea”. Dacă puteți răspunde cinstit „untul”, faceți o cruciuliță în coloana corespunzătoare tipului alfa, iar dacă alegeți margarina şi grăsimile vegetale, o cruciuliță în coloana tipului omega. Mai gândiți-vă o dată: suportați într-adevăr ceea ce ați notat?

Reprezintă oare untul/grăsimile vegetale/laptele un adevărat elixir al vieții? Sau doar au un gust bun, dar în acelaşi timp nu vă simțiți chiar bine sau simțiți că vă îngrăşați? Vă place un anumit lucru, dar după ce l-ați mâncat vă simțiți mereu obosiți?

Nu considerați răspunsurile, nici pe acestea, nici pe acela care urmează, ca fiind uşoare. Cunoaştem mulți oameni care nu s-au alimentat zeci de ani în conformitate cu tipul lor, iar urmările au fost dintre cele mai neplăcute. Unul dintre prietenii noştri, un tip alfa, mânca acasă doar rareori grăsimi animale, unt, costiță, şuncă etc.

Soția sa, chiar dacă era un tip alfa, şi-a dezvoltat din tinerețe o aversiune față de unt, deoarece mâncase prea mult. După ce amândoi, la sfatul nostru, au revenit la felul preferat de mâncare din copilărie, în scurt timp li s-a normalizat şi greutatea, dar mai ales somnul.

În cele mai frecvente dintre cazuri în care pe moment nu ştim ce suportăm mai bine, vă recomandăm să căutați în calendarul Lunii câteva zile în care Luna este în creştere şi se află în semnul zodiacal al Gemenilor, Balanței sau Vărsătorului. Marcați aceste zile şi apoi, în luna imediat următoare, încercați să consumați în aceste zile preparate care să aibă fie un conținut ridicat de grăsimi animale şi unt, fie multe grăsimi vegetale.

Atenție însă: uleiurile şi grăsimile trebuie folosite doar în stare pură - fie exclusiv grăsimi animale, fie exclusiv uleiuri vegetale, Dacă nu, veți avea un rezultat care nu vă va spune nimic şi care nu va putea fi luat în considerare. Nimeni nu suportă amestecate în aceeaşi mâncare grăsimi vegetale şi animale!

Încercați şi acumulați experiență, până când veți avea sentimentul clar ce anume suportați şi ce nu. Chiar dacă acest lucru va dura trei luni.

Nu suntem nepăsători, chiar dacă simțurile noastre au fost mult timp înăbuşite. Aşa am devenit.

Mai încercați ceva: evitați câteva zile la rând toate produsele lactate şi începeți să le consumați din nou pe Lună Plină.

Comparați zona ochilor. Au apărut cearcăne, au dispărut? Observați cum dormiți în această perioadă. Ce schimbări s-au produs? Dacă ați dobândit după patru săptămâni o stare generală bună, atunci nu trebuie să renunțați în totalitate la produsele lactate. Consumați-le totuşi cu atenție,cu măsură şi niciodată după ora 18. După această oră, lactatele au o acțiune de împovărare a ficatului.

Laptele normal nu este un aliment hrănitor şi în general nu este indicat copiilor sub cinci ani - chiar dacă experții susțin contrariul.

Laptele pe care îl cumpărați din supermarket-uri nu mai este lapte, ci un suc alb care conține tot ceea ce transformă vacile în nişte maşinării amărâte de produs lapte - medicamente, toxine, conservanți. Acest lapte este similar cu laptele proaspăt al unei vaci crescute în natură, în aceeaşi măsură în care dulceața de casă făcută din fructe de pădure se aseamănă cu gemul colorat produs pe cale industrială.

Deci: ce anume suportați mai bine, grăsimile animale, sau pe cele vegetale? La „animale", puneți o cruciuliță în coloana alfa, la „vegetale", puneți cruciulița în coloana omega. Prin răspunsul la această întrebare ați mai avansat puțin pe drumul către o alimentație personală sănătoasă. Următoarea întrebare este şi ea la fel de importantă:

Ce suportați mai bine: făina de grâu sau pe cea de secară?

Dacă secară este „făina dumneavoastră", puneți o cruciuliță în coloana alfa, iar în cazul grâului, în coloana omega.

Şi aici trebuie să dați răspunsul doar după o îndelungată experimentare. Răspunsul este foarte important, căci atunci când vă veți hrăni, din obişnuință şi nu în conformitate cu tipul dumneavoastră, acest lucru poate avea urmări pe termen lung.

Suportați într-adevăr grâul? O femeie din cercul nostru de cunoştințe se simțea - fără să observe însă - foarte obosită de fiecare dată după ce consuma făină de grâu, indiferent sub ce formă (chifle, prăjituri, omletă, paste făinoase etc.). A considerat această oboseală ca fiind „ceva normal după masă" şi îşi prescria ca medicament fie un somn scurt, fie o cană mare de Espresso. Dar ceea ce a fost şi mai grav: după mai mult de douăzeci de ani a început să sufere din ce în ce mai des de dureri mai slabe sau mai pronunțate de spate. Nici un ortoped nu a putut să o ajute la momentul respectiv.

După ce am aflat că durerile de spate, cum am spus şi mai înainte, se află într-o strânsă legătură cu rinichii supraîncărcați şi că multe persoane nu suportă în general făina de grâu, am încercat să o vindecăm cu produse din secară şi mai ales din făină de alac şi chiar cu ceai verde. La început a ezitat, dar după ce a văzut că durerile de spate au dispărut, simțea oboseală după masă doar dacă nu fuseseră folosite produse hrănitoare şi evita făina de grâu ori de câte ori avea ocazia. Uneori nu reuşea în totalitate şi atunci se bucura de câteva prăjituri, dar lua în calcul şi oboseala.

Pe de altă parte: dacă răspundeți afirmând că nu suportați făina de grâu, sunteți siguri? Ați folosit vreodată o perioadă mai lungă de timp făină din grâu integral biologic? Făina de grâu produsă astăzi pe cale industrială nu este suportată de nimeni, nici măcar de tipul omega.

Dacă întâmpinați dificultăți în găsirea propriului dumneavoastră răspuns, iată o cale posibilă pe care o puteți urma: căutați în calendarul Lunii câteva zile în care Luna este în creştere şi se află în semnul zodiacal al Racului, Scorpionului sau Peştilor. Marcați aceste zile şi apoi, în luna imediat următoare, încercați să consumați în aceste zile produse făinoase care să conțină exclusiv, fie doar făină de grâu, fie doar făină de secară. Amestecarea produselor nu va conduce la rezultate corecte, deoarece chiar şi o cantitate neînsemnată din celălalt tip de făină poate denatura rezultatul obținut.

Încercați şi acumulați experiență până când veți avea sentimentul clar a ce suportați şi ce nu. Chiar dacă acest lucru va dura trei luni.

Ce suportați mai bine: ceai sau cafea?

În cazul ceaiului, faceți o cruciuliță în coloana dedicată tipului alfa; la cafea, cruciulița va fi în coloana tipului omega. Întrebarea vi s-ar putea părea simplă, pentru că, probabil, de zeci de ani beți unul dintre aceste două produse. Dar atenție la cât de exact răspundeți.

Vrem să vă împărtăşim experiența unui prieten care de la paisprezece ani până la patruzeci şi şase de ani a băut exclusiv cafea, cu orice ocazie şi „la litru”, aşa cum singur declara. Putea să bea, fără probleme, chiar cu doar cinci minute înainte de a merge la culcare, o ceaşcă mare de cafea tare. Până când, citind întrebările noastre, i-a venit o idee. Ne-a relatat despre efectul curios pe care l-a observat, că pe el cafeaua mai degrabă îl oboseşte decât îl revigorează, făcându-l chiar să adoarmă în scaunul de la birou la câteva minute după ce a băut o cafea. A urmat sfatul nostru şi a încercat ceaiul - ceaiul verde, biologic, netratat. Efectul a fost bulversant. Ceaiul l-a ținut treaz o perioadă lungă de timp, fără să-l excite, iar somnul i-a fost mult mai liniştit decât înainte şi se trezea mult mai odihnit. La fel, şi arsurile stomacale pe care i le produceau diferite fructe şi ardeiul iute crescut în seră au dispărut definitiv. Pe zi ce trece înlocuirea cafelei cu ceaiul era tot mai pronunțată, iar de atunci nu a mai băut deloc cafea. Deci: ce suportați mai bine, ceaiul sau cafeaua?

Sunteți un matinal, o persoană diurnă, sau un leneş, o persoană nocturnă?

Nu, nu se pune problema să ştiți când trebuie să vă treziți, pentru că depinde de serviciu.Vreți să ştiți ce-i face bine organismului dumneavoastră. Şi aceasta este cu totul altceva, dacă acceptați cu plăcere sau în sila o oarecare slujbă, sau dacă vă supuneți unei dispoziții sau unei mode şi dormiți pe săturate, chiar dacă la ora cinci corpul dumneavoastră ar fi în formă pentru a prelua o nouă sarcină.

Leneşii - persoanele nocturne: intră în acțiune dimineața mult mai lent şi folosesc cu plăcere orele nopții pentru a munci constructiv şi plini de inspirație. Preferă ca, în loc să

mediteze mult timp la ceva, să acţioneze rapid. De cele mai multe ori, totul li se întâmplă prea încet. Adesea se trezesc între orele patru şi şase dimineaţa şi pot apoi să realizeze multe. Au însă nevoie pe parcursul zilei de o mică siestă.

Vă recunoaşteţi? Dacă da, marcaţi o cruciuliţă în coloana alfa.

Matinalii - persoanele diurne: se trezesc devreme cu destulă plăcere. Pierd destul de mult timp gândindu-se înainte de a deveni activi. Se întâlnesc în special în profesiile spiritual-intelectuale, în profesiile de birou şi se înconjoară cu plăcere de cifre, calcule şi socoteli.

Vă recunoaşteţi din nou? Faceţi o cruciuliţă în coloana dedicată tipului omega.

O curiozitate: printre fermierii care trebuie să se trezească devreme se numără foarte multe tipuri alfa liniare, deci persoane leneşe. Aceasta s-ar putea explica prin efectul menţionat anterior că tipul alfa face adesea între orele patru şi şase o scurtă pauză de somn, în care se trezesc într-adevăr şi se simt gata de treabă. Mulţi leneşi fac însă următoarea greşeală: după ce se trezesc şi se uită la ceas se întorc pe partea cealaltă şi îşi continuă somnul. Adesea deşteptătorul vă distruge cele mai frumoase vise sau vă treziţi abia la prânz, dar vă simţiţi epuizaţi cu toate că aţi dormit multe ore.

Tipul alfa care obişnuieşte să se trezească în mod regulat la primele ore ale dimineţii va avea un start extraordinar în ziua care abia începe, chiar dacă este persoană nocturnă. Nu trebuie decât să mai trageţi un pui de somn pe parcursul zilei, dar care să nu dureze mai mult de douăzeci de minute.

Cum asimilaţi zahărul?

Indiferent că este zahăr de trestie (colonial) sau miere - cum suportaţi zahărul?

Nu se poate răspunde uşor la această întrebare, căci obişnuinţa joacă un rol hotărâtor în acest caz. Şi după ce dulciurile deţin o parte importantă din produsele care anesteziază simţurile, această întrebare nu poate primi de cele mai multe ori un răspuns precis.

Unele persoane aruncă trei linguriţe de zahăr în cafea, mănâncă prăjituri ca nimeni alţii, se simt oarecum bine cu greutatea normal - sau cu supragreutatea lor şi de zeci de ani au redus la tăcere limbajul corpului („Vă rog, fără zahăr!”) Alţii exagerează într-atâta cu „alimentaţia sănătoasă” încât refuză chiar şi mult-îndrăgitul desert-îngheţată oferit de prieteni - cu toate că organismul lor nu are nimic împotrivă să fie uimit cu acest deliciu, şi chiar dacă pentru toată lumea este evident o adevărată plăcere.

Dacă obişnuinţa de zeci de ani vă îngreunează răspunsul, nu mai rămâne decât experimentarea. Sunteţi obişnuiţi cu mult zahăr?

Abţineţi-vă o săptămână întreagă să consumaţi, indiferent de formă. Şi observaţi ce se întâmplă. Sunteţi mai obosiţi decât înainte? Sunteţi mai activi ca de obicei? Dormiţi mai bine?

Nu consumaţi zahăr? Încercaţi o săptămână experimentând diferite dulciuri şi aflaţi singuri, pe propria piele, ce aveţi voie şi ce nu.

Deci suportați zahărul, sau nu? Dacă nu, faceți o cruciuliță în coloana alfa, dacă da, o cruciuliță în coloana omega.

Ce suportați mai bine: una sau două mese mari zilnic, ori mai multe mese mici, împărțite pe tot parcursul zilei?

Sfatul general, mai multe mese mici împărțite pe parcursul zilei este inutil ca recomandare de ansamblu, iar pentru multe persoane ar putea fi chiar dăunător. Sistemul digestiv este deja ocupat cu ceva şi soseşte imediat următoarea „încărcătură". Nu se poate odihni aproape deloc, nu se poate dezvolta o senzație sănătoasă de foame, iar nervii gustului se transformă în simple organe de consum.

Probabil că această recomandare provine din industria produselor constipante, pentru că multe mese mici nu lasă organismul să se umple suficient, indiferent de „gunoaiele" pe care le conțin multe din produsele lor.

Foamea adevărată este cu atât mai importantă cu cât ascunde un semnal de alarmă, şi anume informații, de care organismul este înfometat! Persoanele care nu lasă să li se mai facă foame nu vor afla niciodată ce anume au nevoie şi ce nu. De aceea este util să folosim ritmul meselor şi să mâncăm doar atunci când ne este foame.

Totuşi există oameni care suportă fără probleme mai multe mese mici, împărțite pe parcursul unei zile şi le este şi foame, cu adevărat. O banană sau un covrigel cu miere nu îi costă nimic. Dacă vă recunoaşteți, marcați o cruciuliță în coloana omega. Dacă, din contră, suportați mai bine una sau două mese mari zilnice, atunci trebuie să puneți cruciulița în coloana alfa.

Ce tip de fructe suportați mai bine şi ce nu?

Dacă suportați bine merele, citricele, castraveții şi morcovii, atunci faceți o cruciuliță în coloana alfa. Ne referim oricum la fructele nestropite, crescute în condiții biologice naturale. Spre exemplu, portocalele „în stare naturală" sunt suportate acum mai bine ca oricând.

În ceea ce priveşte castraveții, dacă îi preparați ca salată, condimentați cu nucşoară şi puțină sare, amestecați-i bine şi scurgeți apa. Este valabil în acest caz un vechi proverb, conform căruia „chiar şi seara castraveții spun salutare!".Tipul omega nu suportă deloc castraveții.

Dacă suportați bine fructele litocarpe, roşiile şi bananele, iar merele, castraveții, morcovii şi citricele nu se numără printre favoritele dumneavoastră, faceți o cruciuliță în coloana omega.

Cum reacționați la condimentele puternice, iuți şi la multă sare ?

Dacă vă place să mâncați condimentat şi suportați astfel de feluri de mâncare, dacă nu aveți nimic împotriva puterii de condimentare a ierburilor exotice, dacă vi se reproşează adesea că mâncați prea sărat (cu toate că suportați), atunci faceți o cruciuliță în coloana alfa.

Tipul omega are nevoie şi suportă doar puţin condimentat, puţin sărat. Dacă preparatele pe care le consumaţi sunt rareori condimentate şi sărate, faceţi o cruciuliţă în coloana omega.

Cum staţi atunci când staţi?

Atunci când staţi o perioadă mai lungă de timp:vi se pare mai uşor să staţi drepţi, fară a vă sprijini de nimic? Sau mai degrabă staţi puţin aduşi spre în faţă şi nu puteţi rezista mult timp fără a vă sprijini de ceva?

Dacă puteţi să staţi drepţi o perioadă lungă de timp, marcaţi tipul omega, dacă preferaţi să va sprijiniţi, marcaţi tipul alfa.

Cum dormiţi? Preferaţi aşternuturile călduroase ci mult puf sau din lână? Sau vă plac mai mult aşternuturile uşoare din bumbac? Vă place pijamaua din bumbac, sau cea din in?

Dacă vă avantajează lenjeria de pat călduroasă şi pijamaua groasă, marcaţi tipul alfa, iar dacă preferaţi să vă înveliţi cu ceva „uşor" şi să dormiţi într-o pijama uşoară din bumbac sau in, atunci aparţineţi tipului omega pe care vă rugăm să-l marcaţi.

Doar după ce aţi răspuns la toate întrebările veţi avea în faţa dumneavoastră o foaie de hârtie cu o împărţire clară a cruciuliţelor. Deci acum veţi putea descoperi singuri cărui tip aparţineţi: alfa sau omega.

Acest lucru şi consecinţele care decurg din el, asupra vieţii dumneavoastră de zi cu zi, asupra sănătăţii şi stării dumneavoastră generale vă pot influenţa decisiv viaţa - în bine.

Atenţie doar la tabelul din pagina următoare.

Tabelul şi foaia de hârtie pe care aţi făcut cruciuliţele vor constitui cheia unei alimentaţii sănătoase până la o vârstă înaintată. De accea, vă rugăm să urmăriţi şi câteva exemple practice:

Să presupunem că ştiţi că suportaţi bine grăsimile animale şi făina de secară şi că mereu le-aţi suportat bine. Dar sunteţi un băutor înverşunat de cafea. Există o probabilitate foarte mare ca dumneavoastră să vă dăuneze cafeaua. Încercaţi să consumaţi o lună întreagă doar ceai verde.

Sau în alimentaţia dumneavoastră zilnică preferaţi şi suportaţi uleiurile vegetale şi simultan beţi multe sucuri din citrice, încercaţi să treceţi pe apă (apă plată, fără bioxid de carbon) şi renunţaţi o perioadă la făina neagră. Îndreptaţi-vă atenţia către făina de grâu.

Sau suportaţi făina de grâu şi pe cea de alac, grăsimile vegetale, laptele sărac în grăsime, zahărul natural - atunci vă aşteaptă o surpriză plăcută: probabil că suportaţi şi cafeaua! Am bea bucuroşi o ceaşcă cu dumneavoastră - dacă şi noi am suporta această licoare.

	suportă	**nu-i fac bine**
Tipul alfa	grăsimile vegetale sub formă de unt, lapte integral, smântâni, costiţă, brânză etc.,	grăsimile şi uleiurile vegetale, făina albă, pâinea albă, prăjiturile, carnea

	pâinea de secară, făina de setară, pastele făinoase integrale, pastele făinoase din alac, carnea prăjită, peştele prăjit, ceaiul în special ceaiul verde şi mai puţin cel negru), fructele cu sâmburi, citricele, castraveţii şi morcovii, condimentele puternice şi iuţi, două-trei mese importante pe zi, mult lichid, dar nu prea rece	fiartă, peştele fiert, zahărul (care îngraşă tipul alfa), fructele litocarpe, roşiile şi bananele, cafeaua, sucurile dulci, uneori chiar şi mierea, lichid băut în cantităţi mici şi prea rece, mai multe mese zilnic, bazate în special pe un aport prea mare de hidraţi de carbon.
Tipul omega	grăsimile şi uleiurile vegetale (uleiul presat la rece din floarea soarelui, scaiete, măsline, porumb etc.), margarina vegetală, alimentele sărace în acizi, făina de grâu, pâinea albă, prăjiturile, pastele făinoase, carnea fiartă, peştele fiert, albumină valoroasă, lapte bătut, brânză de vaci, zahăr (zahărul natur, mierea naturală etc.), sucurile dulci, cafeaua, fructele litocarpe, roşiile şi bananele, mai multe mese mici pe parcursul zilei, condimente delicate	grăsimile animale (unt etc., care îngraşă tipul omega), făina de secară, morcovi, fructe cu sâmburi, morcovi, citrice, condimente puternice şi iuţi, băuturi prea fierbinţi, mâncăruri bazate în special pe un aport prea mare de grăsimi
Toate tipurile	alacul şi produsele din alac, orzul, susanul, orezul natur, smochinele, salatele verzi, salatele de câmp	zahărul alb, cereale decorticate, făina albă, prea multă sare
Tabelul 3: Cum suportă tipul alfa şi omega alimentele şi modurile lor de alimentaţie		

Făina de secară şi alac, grăsimile animale, laptele gras, smântână, costiţa, afumăturile sunt indicate pentru dumneavoastră, din ceea ce aţi observat, din experienţă? Atunci eliminaţi cafeaua. Observaţi cu atenţie cum acţionează asupra dumneavoastră. Şi încercaţi cu ceai verde. De aceea suportaţi uşor toate condimentele iuţi. Ar trebui să vă îndreptaţi către bucătăria indiană...

Observaţi, experimentaţi. Din totdeauna aţi suportat bine toate grăsimile animale, nu vă deschideţi inima nimănui, nici măcar medicilor. Şi porniţi de la faptul că pâinea de secară este „pâinea dumneavoastră”. Nici o altă făină nu vă dăunează mai mult decât cea de grâu. Această diferenţiere dintre tipul alfa şi tipul omega este motivul pentru care nimeni nu suportă sortimentele actuale de pâine - în special pâinea mixtă.

Din contră, dacă aţi suportat întotdeauna bine grăsimile vegetale, atunci făina de grâu este „făina dumneavoastră”. Nu va mai trebui să mâncaţi pe ascuns chiflele şi baghetele crocante disprețuite până acum, ci vă puteţi bucura de ele unse cu multă dulceaţă sau cu orice altceva. Alegeţi întotdeauna doar făină de grâu.

Cum am mai spus: copiii mici au adesea flerul infailibil atunci când li se dă posibilitatea de a alege. Adesea resping chiar şi laptele aparent atât de sănătos. Abia atunci când medicul constată alergia la lapte sunt eliberaţi de acest chin. Nu aşteptaţi atât de mult înainte de a vă cruţa copilul să mai bea lapte.

Aproape toate persoanele omega care suportă făina de grâu suportă şi laptele sărac în grăsimi, dar totuşi numai „aproape" toate, încercaţi pentru o anumită perioadă de timp să vă abţineţi de a consuma alimentele care, din punctul dumneavoastră de vedere corespund tipului respectiv - chiar dacă vi se va părea dificil. Chiar dacă trebuie să treceţi de la grâu la secară sau de la cafea la ceai. Va merita - aşa cum am putut observa şi noi, de nenumărate ori, pe parcursul colaborării noastre cu prietenii, vracii, medicii şi prietenii.

„Teatrul" neplăcut din jurul „colesterolului periculos" din ultimele decenii a fost posibil doar datorită faptului că s-a demonstrat o interdependenţă dintre acesta şi problemele cardiace, mergând chiar până la infarcturi - totuşi doar pe baza unei observaţii unilaterale. Dacă s-ar fi studiat exclusiv tipul alfa, s-ar fi ajuns la cu totul alte rezultate.

Sfatul nostru este: urmaţi experienţele noastre şi reglaţi-vă alimentaţia în conformitate cu tipul dumneavoastră.

Căci ne-am născut deja cu această orientare către un anumit tip.

Chiar şi bebeluşii sunt orientaţi încă din primele zile fie către tipul alfa, fie către omega.Toţi suportă laptele matern care se potriveşte perfect nevoilor celor mici. Dar unii bebeluşi şi copii mici suportă mai bine laptele cu conţinut de grăsime, unii preferă laptele slab, fără grăsime, iar alţii nu suporta de loc acest produs.

Observaţi ce se întâmplă şi bucuraţi-vă de schimbare.

Există bineînţeles şi alimente neutre de care se pot bucura, fără probleme, ambele tipuri (vezi tabelul 3 de la pagina 156). Şi bineînţeles că nu vrem să tăinuim faptul că nici Dumnezeu nu lucrează chiar cu precizia pe care şi-ar dori-o cei mai mulţi oameni de ştiinţă. Într-adevăr există suprapuneri în care o persoană poate suporta atât alimente alfa, cât şi alimente omega. Acest lucru se întâmplă însă destul de rar, iar dacă dumneavoastră faceţi parte din această categorie, nu ar trebui să aveţi dureri de cap. Veţi descoperi în scurt timp prin plăcerea autoobservării.

Cele două feţe ale unei monede

V-aţi descoperit tipul şi aţi putut să constataţi primele succese pe calea hrănii corespunzător tipului dumneavoastră. Puteţi să vă distraţi puţin în continuare.Tipul alfa şi tipul omega pot fi recunoscute şi exterior, în comportamentul pe care îl aveţi şi în interesele de zi cu zi.Transformaţi totul într-o rutină de cercetare şi observaţi în viaţa cotidiană, la cafenea, la birou, oriunde, dacă puteţi identifica tipul alfa şi tipul omega. Observaţi obiceiurile de alimentaţie ale celorlalţi oameni şi comparaţi-le cu greutatea şi cu starea sănătăţii.

Tipul alfa este de regulă „cel care face". Cu umerii aduşi spre înainte şi cu un mers elastic „mărşăluieşte" prin viaţă, chiar şi la masă oferă privirii un spate rotunjit care se sprijină cu

plăcere, care se continuă în sus cu umeri largi, iar jos se termină cu şolduri înguste. Mulți sportivi şi muncitori se încadrează în această categorie a tipului alfa. Spre deosebire de tipul omega, au frecvent părul sănătos. „Noul" sau aventurile mai mari sau mai mici îi atrag în mod constant şi nu se sfiesc de propriile idei. Uneori impresia pe care o produc este aceea a unor persoane care nu inspiră încredere, chiar datorită propriilor idei şi refuzurilor frecvente.

Uneori rămân blocați în „scepticismul lor veşnic". Nu au nevoie de nici o dovadă ştiințifică, ci se încred doar în flerul personal înainte de a crede ceva.Tipul alfa digeră cu putere atunci când se satură, şi are nevoie să-i fie foarte foame pentru a digera în mod sănătos şi pentru a trăi sănătos. Adesea nu au nevoie de micul dejun, deoarece se trezesc fără a le fi foame. Pentru tipul alfa, acest lucru este perfect normal. În cazul său, stomacul se închide rapid atunci când este hrănit pe apucate, fără pauză. Aceste firimituri mici îl fac capricios şi ursuz.

Tipul omega este caracterizat printr-o poziție dreaptă a corpului, chiar şi atunci când stă, şi, în general, printr-o siluetă subțire. Caracteristicile tipului omega: mâini delicate, şolduri late, partea superioară a corpului subțire, adesea păr subțire. Le face plăcere în special seriozitatea, obişnuința şi nu sunt spirite aventuriere, dornice de a întreprinde ceva nou. În exercitarea profesiei sunt precişi şi acționează ştiințific. Propriile propuneri trec în plan secund, chiar dacă le sunt recomandate în mod clar. De aceea, tipul omega rămâne uneori inflexibil, dar nici nu trăieşte la fel de dezordonat ca tipul alfa.

Se bazează pe dovezile ştiințifice mai mult decât tipul alfa. Dacă însă forțează, obțin uşor ceea ce s-a demonstrat.Tipul omega digeră în continuu, deci stomacul are de suferit dacă nu primeşte nimic o anumită perioadă de timp.

Atât despre „învățătura tipurilor". Rugămintea noastră este să vă amintiți că între cele două tipuri nu există nici o deosebire care să se refere la valoarea şi la statutul lor. Nimic nu este mai bine şi nimic nu este mai rău în ceea ce priveşte acest lucru. Sunteți atât de diferiți şi atât de asemănători unii în raport cu ceilalți precum sunt aversul şi reversul unei monede. Dacă veți considera un tip omega ca fiind „ceva mai bun" decât un tip alfa, este un lucru la fel de necugetat ca un academician să se considere superior unui țăran.

Tipul alfa şi tipul omega: nici unul nu este avantajat sau dezavantajat. Fiecare îl completează pe celălalt, fiecare are nevoie de celălalt. Ar putea apărea probleme doar dacă ambele tipuri trăiesc în aceeaşi familie, iar această deosebire nu este luată în considerare - indiferent de motiv.

Alfa şi omega sub acelaşi acoperiş

Ați observat deja că în cazul unei perechi, după căsătorie, respectiv după ce s-au mutat împreună în aceeaşi locuință, unul dintre parteneri ia puternic în greutate după o scurtă perioadă de timp?

Adesea este vorba de femeie, deoarece ea începe să-şi ghideze obiceiurile de alimentație după acelea pe care le preferă soțul ei, sau bărbatul „dă înapoi" pentru că nu este mulțumit de

arta culinară a soției. Există multe motive. Nepotrivire cu obiceiurile partenerului, precauții false în impunerea propriilor gusturi.

Se întâlnesc adesea astfel de tipuri alfa şi omega la care iubirea şi asemănările din alte domenii au fost mai puternice decât diferențele dintre obiceiurile de alimentație.

Este posibil ca într-o familie tipul alfa să se întâlnească cu tipul omega. Se poate întâmpla ca un partener să condimenteze şi să săreze cu regularitate mâncărurile preparate cu dragoste şi potrivite la gust de celălalt. Adesea, pentru aceasta i se fac reproşuri, că „nu este bine pentru sănătate" sau pur şi simplu pentru că celălalt simte în condimentarea suplimentară o neatenție din partea sa în ceea ce priveşte gătitul. Aceasta se poate însă termina aici, deoarece în cele mai multe dintre cazuri doar tipurile diferite au învățat să se iubească unele pe celelalte.

Uneori însă, această necunoaştere a felului diferit cu care ne-am născut poate duce la destrămarea unei căsnicii. Sau copiii suportă cu mari chinuri, ani de-a rândul, preparatele, pentru simplul fapt că ci sunt tipul omega, iar părinții tipul alfa. Dacă acest lucru este recunoscut, atunci se va pune capăt situației haotice.

Ne face plăcere să ne înconjurăm de diferențe. Doar o mică verificare a destinului care poate conduce la o conviețuire împlinită şi fericită.

Sau nu găsiți nici o plăcere să prăjiți, din dragoste „câțiva cârnăciori în plus"? Sau să încetați să criticați fripturile grase şi prăjiturile dulci, fiind conştienți că aceste preferințe ar putea fi chiar sănătoase şi corespunzătoare tipului? Ce uşurare pentru toți părinții buni.

Este o prostie să tot critici obiceiurile de alimentație. Fie alimentația este incorectă şi atunci reproşurile nu-şi au sensul, deoarece obiceiurile nu s-au schimbat. Fie alimentația este cumpătată şi corectă şi atunci chiar că nu are sens.

Este surprinzător că până şi oamenii sănătoşi şi slabi trebuie să asculte frecvent reproşuri cu privire la obiceiurile lor de alimentație, „împănate" cu vorbe de genul „Aşteaptă puțin! Acum îți este bine, DAR..." Reproşuri de acest gen scapă involuntar din gura unor apostoli ai alimentației, pe care nici o dietă, oricât de severă ar fi fost, nu i-a făcut mai sănătoşi şi mai veseli, ci doar invidioşi.

Familiile cu copii de tipuri diferite sunt ajutați de o serie de trucuri care satisfac pe toată lumea: o dată copilul poate să frământe aluatul, altă dată poate să taie legumele şi să ciugulească. Şi niciodată nu trebuie să fie constrâns la ceva.

Sau uneori masa este un prilej binevenit pentru a învăța să renunți la ceva. În familiile mari trebuie să se aibă grijă să existe cel puțin un fel de mâncare care să fie suportat de toată lumea.

Dacă felul principal urmează o direcție precisă (alfa sau omega), atunci, de cele mai multe ori, nu se va mai aşeza pe masă nimic gras într-o zi de grăsimi (Gemeni, Balanță, Vărsător, vezi pagina 172) sau nici un fel de paste făinoase într-o zi de hidrați de carbon (Rac, Scorpion, Peşti). Sau copilul va fi lăsat să aleagă, cu condiția să facă el curat în bucătărie.

Diferențele existente într-o familie creează o relație specială. Sau ați uitat cum în copilărie cârnăciorul în plus era ceva cu totul special? Pentru mulți, astfel de lucruri se numără printre cele mai frumoase amintiri din copilărie. Aceleaşi nostalgii le au şi astăzi copii, dar nu mai

primesc nimic în plus. Poate de aceea chipsurile de cartofi şi ursuleţii de gumă ar putea avea o şansă!

„Mănâncă ce este pe masă!” Poate doar în timp veţi realiza că astfel de ordine îndreptate către copil nu sunt decât nişte mari greşeli - un prim pas către obezitate. La fel de greşit ca atunci când copilului i se impune să mănânce tot din farfurie. E la fel ca şi cum aţi fi obligaţi să ascultaţi zilnic, ore în şir, muzica preferată a celui mic. Cum vă simţiţi dacă aceasta nu este pe placul dumneavoastră?

„Mulţi oameni consideră experienţă ceea ce au făcut greşit timp de douăzeci de ani”: numai că, ceea ce s-a făcut timp de douăzeci de ani nu înseamnă în mod automat că este bine şi înţelept. Cel mai bine ar fi să studiaţi exemplul şcolii, al bisericii şi al politicii.

Trebuie să examinaţi cu sânge rece toate extremele şi rutinele din viaţa dumneavoastră - de la preferinţa pentru cafea la preferinţa pentru anumite culori din vestimentaţie, sau la obiceiul de a sta acasă, vineri, pe data de 13. Apoi spargeţi obişnuinţa care a devenit parte componentă a vieţii dumneavoastră de zi cu zi. De câteva ori. Observaţi ce se întâmplă.

Evitaţi extremele pe termen lung. Din când în când încercaţi să exageraţi şi să nu vă mişcaţi corpul în timpul somnului. Chiar şi orientarea „tuturor după Lună” este o extremă ce nu poate fi decât dăunătoare. La fel de dăunătoare precum: „Biserica este singurul adevăr”. La fel de dăunătoare precum: „Medicina este singurul adevăr, iar cercetarea cancerului se află pe drumul cel bun”. Acest lucru a fost declarat de medici cu sute de ani înainte, atunci când respingeau necesitatea mănuşilor chirurgicale în timpul operaţiilor.

Separarea exclusivă este la fel de dăunătoare ca şi „adunarea” exclusivă a tuturor alimentelor pe aceeaşi farfurie. Oamenii de ştiinţă sfătuiesc: mâncaţi puţine grăsimi, puţine albumine, puţină sare. Ar avea dreptate dacă aceste recomandări s-ar potrivi tipului.

Tipului alfa nu îi face rău untul, în timp ce şubrezeşte încetul cu încetul tipul omega, până când sistemul lui imunitar nu va mai avea rezerve împotriva dezechilibrelor şi a bolilor de tot felul. Este adevărat: boala serioasă a unui vegetarian fanatic îşi poate găsi cauza în refuzul acestuia de a consuma grăsimi de origine animală. La fel cum dezechilibrul cronic al unui împătimit al costiţei se poate baza pe necunoaşterea faptului că, fiind un tip omega, nu suportă bine decât grăsimile vegetale, în timp ce untul îl îngraşă şi îi împovărează circulaţia sângelui. Renunţarea în totalitate la grăsimi nu este o soluţie, deoarece foarte multe vitamine necesare vieţii sunt solubile în grăsimi. O abţinere de la consumul grăsimilor va conduce cu siguranţă la apariţia unor carenţe.

Datorită constituţiei sale, tipul alfa are nevoie adesea de mult mai puţini hidraţi de carbon decât tipul omega. Este, spre exemplu, cazul copiilor cărora nu le face plăcere micul dejun, deoarece la latitudinea noastră geografică aproape întotdeauna pâinea şi făina de grâu specială joaca un rol important, iar făina de grâu nu este suportată. Astfel de copii pot fără nici o problemă să nu mănânce micul dejun, dacă dogmele dominante nu sunt împotriva acestui lucru - dogme stabilite şi favorizate de industria alimentară şi de părinţii incorect informaţi şi exagerat de grijulii.

Nu suntem pe lume pentru a transforma nişte obişnuinţe în ceva rigid, chiar dacă ne-au devenit atât de dragi. Obişnuinţele sunt preţioase atunci când au sens, ca un fel de automatism al mişcării atunci când şofăm. Obişnuinţele se numără totuşi printre forţele distrugătoare existente. Da, ele sunt forţele distrugătoare din această lume. Marile realizări de ieri sunt obişnuinţele de astăzi şi greşeala gravă de mâine. Obişnuinţa este opusul forţei fluide a potrivirii şi opusul forţei creatoare de nou. Nici revoluţionarii nu şi-au orientat distrugerile din dorinţa de nou, ci pe baza unui model de gândire rigidizat, care a devenit obişnuinţă şi pe baza unor dogme fanatice. Revoluţionarii adevăraţi acţionează altfel şi cu mult calm. Gandhi este cel mai bun exemplu în acest sens.

Bolile ar putea fi urmare a unor fleacuri inofensive şi lipsite de importanţă pe care le facem zilnic. Spre exemplu, un ceai de mentă băut seara conduce după o anumită perioadă la apariţia durerilor de cap. Ceaiul de mentă este un produs răcoritor binefăcător - la momentul potrivit şi nu mereu. Un pahar de lapte băut zilnic poate „umfla” corpul, iar după nişte ani poate distruge definitiv funcţionarea ficatului. Un pahar de lapte este o plăcere - dacă îl savurezi la momentul potrivit şi nu mereu.

Vânătorul împuşcă animalul vânat deoarece îi cunoaşte obiceiurile. Devenim rigizi, ne răcim şi murim de pe urma obişnuinţelor noastre. Lucrurile vii din viaţă sunt abaterile de la obişnuinţă şi nu regulile.

De ce anume vă aduceţi aminte? De obiceiuri, de lucrurile de la sine înţelese, de similitudini? Sau de întreruperi, de surprize, de lucrurile noi?

Aici se ascunde motivul principal pentru care am avut la dispoziţie de zeci de ani ştiinţa cu privire la tipul alfa şi la tipul omega. Iniţial au fost considerate nişte şabloane noi după care ne puteam ghida, în locul stimulării experienţei personale care este de o mie de ori mai valoroasă decât orice informaţie provenită din cărţi.

Cu câţiva ani în urmă când am început să orientăm cu grija atenţia publicului nostru asupra calităţii alimentelor - pe baza efectelor pe care poziţia Lunii în semnele zodiacale le are asupra grăsimilor, hidraţilor de carbon, albuminelor şi sării - imitatorii acestei tendinţe s-au transformat atunci imediat în adevărate linii directoare şi au făcut recomandări generale cu privire la ce anume se poate mânca şi ce nu în anumite zile. A apărut deja o „dietă a Lunii” sub forma unei cărţi - dar fără a avea vreun sens şi vreo utilitate pentru oameni.

Dorinţa noastră este să vă facem incoruptibili la tentativa de a vă lăsa ademeniţi de reţete comode şi de a vă închista astfel în şabloane. Pastilele pentru slăbit care au apărut pe piaţă reprezintă o astfel de încercare.

Astăzi a sosit momentul - şi datorită faptului că între timp mulţi dintre cititorii dispuşi să ia în considerare îndemnul nostru de a experimenta singuri au câştigat în decursul timpului

multă experiență în ceea ce privește interdependențele dintre digestie, ritmurile naturii și ale Lunii, experiență pe care nu le-o poate contesta nimeni.

Unde a ajuns omul, orice statistică și-a pierdut dreptul. Va mai dura doar câțiva ani până când aceste experiențe se vor răsfrânge și asupra acelora care astăzi se bazează pe statistici și șabloane în ceea ce privește gândirea și comportamentul.

Poate că ați observat în acest capitol lipsa unui tabel cuprinzător pentru fiecare legumă și pentru fiecare aliment și cărui tip îi este indicat. Și în care să puteți citi fără greșeală dacă suportați bine sau nu alimentul respectiv. Credeți-ne pe cuvânt, în acest fel nu v-am fi făcut decât un mare rău. Astfel de tabele sunt cele care ne duc direct în „fundătura" lipsei de independență a gândirii, sentimentelor și comportamentului.

Nimeni din lume nu poate lua o decizie cu privire la ce este bun și ce nu pentru dumneavoastră. Aveți curaj și întreprindeți această călătorie de inițiere prin propriile forțe. Organismul vă va răsplăti. În decursul timpului în care am avut întâlniri și colaborări cu cititori extrem de interesanți am observat de fiecare dată că nu este nevoie decât de un mic impuls pentru a începe. Nimeni nu renunță de plăcere la obiceiurile căpătate și care au devenit dragi.

Succesul curajului dumneavoastră vă va aduce însă pe calea cea dreaptă. Ce poate fi mai frumos decât să mănânci ceea ce trebuie, fără a-ți vătăma organismul și, mai mult decât atât, păstrându-ți greutatea ideală? Fără a face foamea, fără tabele de calorii, fără cântar și fără a plăti nimic în plus. Curând nici nu vă veți mai putea închipui ceea ce ați mâncat altădată.

Să continuăm cu încă un pas. Ceea ce a fost mai important am lăsat în urma noastră. Ceea ce urmează este alegerea îndatoririlor, frișca de pe tort. Acest lucru reprezintă ultimul pas în direcția alimentației sănătoase în armonie cu ritmurile naturii și ale Lunii – în direcția alimentației pentru un nou mileniu.

Alimentația viitorului

Înainte de a vă continua lectura, trebuie să vă mai reamintim regulile de bază ale „curei lunare":

- *Luna Plină*: organismul asimilează destul de bine ceea ce i se dă, și de aceea se poate câștiga destul de ușor în greutate. Pregătiți-vă astăzi pentru o zi de fructe sau de sucuri, sau chiar pentru o zi de post.

- *Luna în descreștere*: Luna în descreștere favorizează detoxifierea și slăbirea. Dacă mâncați doar puțin mai ușor decât de obicei, puteți sprijini foarte bine acest proces, deoarece organismul își va consuma rezervele.

- *Luna Nouă*: organismul se dezintoxică foarte puternic, iar acest proces poate fi sprijinit prin câteva ore de abținere de la mâncare. Beți multe lichide!

- *Luna în creștere*: organismul asimilează foarte bine ceea ce i se oferă și își face rezerve. Încercați să mâncați mai puțin, opriți-vă cu cinci minute înainte de apariția senzației de sațietate și beți multe lichide.

Ce este atât de deosebit la această cură, în afara faptului că funcționează impecabil şi că a ajutat deja mulți oameni să-şi normalizeze metabolismul şi greutatea? În spatele ei nu se ascunde nimic - chiar dacă numele de „cură" vă induce în eroare. Obişnuiți-vă cu gândul că nu există nici o cură lunară, fără a mai pomeni de o „dietă a Lunii". „Cura lunară" nu reprezintă nimic altceva decât o parte componentă a unui mod de alimentație gândit încă de la început pentru oameni. Se numără printre lucrurile naturale din lume. Dorința noastră, pentru a vă ajuta, este să reflectați asupra ei.

Mulți dintre cititorii cărților noastre mai vechi s-au familiarizat deja cu ultima piatră de temelie, cu un nou stâlp al alimentației pentru toată lumea, cunoaşterea şi observarea aşa-numitei calități a alimentelor.

Acum ştiți deja dacă sunteți un tip alfa sau un tip omega şi puteți merge mai departe spre a vă dezvolta relația cu totul şi cu totul personală bazată pe influențele poziției Lunii în semnele zodiacale asupra pâinii noastre zilnice.

Din păcate, mulți autori care pe parcursul anilor ne-au copiat nu au înțeles, datorită unei lipse de experiență, tocmai aceste aspecte importante şi astfel au tergiversat revigorarea acestei ştiințe a ritmurilor Lunii. Este imposibil să găteşti întotdeauna „după Lună", este imposibil să scrii cărți de bucate care să prezinte toate regulile valabile. La citirea acestei cărți putem să continuăm să simțim ceea ce recomandă un bun astrolog care citeşte horoscopul din revistele de bârfe şi can-can-uri. Dar există şi această alternativă: am descris calitatea în orice privință. Iar pe aceasta trebuie să o primiți sub forma informațiilor care vă garantează obținerea unui câştig pe termen lung.

Ultimul pas pe care trebuie să îl faceți către alimentația sănătoasă constă în corelarea alimentației dumneavoastră cu poziția Lunii în semnele zodiacale.

La prima vedere, aceasta ar putea suna puțin mai complicat, dar nu este aşa. Ştiți să mergeți pe bicicletă? Cât de „complicat" a fost la început şi cum vi se pare astăzi? Şi încă ceva important şi de bază:

Dacă viața după ritmurile Lunii vă face traiul mai complicat şi mai dificil, reveniți la maniera anterioară! Dacă informațiile noastre nu vă îmbogățesc viața, atunci renunțați la viața în corelație cu Luna. Ați trăit destul de mult fără ştiința cu privire la ritmurile Lunii. De ce să vă complicați tocmai acum viața?

Vi s-a întâmplat deja ca unul şi acelaşi aliment să vă pară mai sărat în anumite zile decât în altele? Uneori senzația de foame cruntă vine şi poate trece - dar numai la un anumit fel de mâncare? Că putem suporta bine sau deloc un fel de mâncare - după cum ştiți acum - sunt răspunzătoare pentru aceasta fazele Lunii. Când Luna este în creştere, iar obiceiurile noastre de alimentație şi cantitățile consumate rămân aceleaşi, ne săturam mai repede şi ne îngrăşăm mai uşor decât atunci când Luna este în descreştere. Din contră, când Luna este în descreştere, putem mânca mai mult decât de obicei fără a lua în greutate. Nici organismul nu suportă în acelaşi fel alimentele care i se dau.

După cum mulți părinți ştiu, la copiii al căror fler natural nu a fost încă „anesteziat” prin dulciuri şi dezechilibre alimentare, apar adesea pronunțate „faze de devorare”. Zile întregi consumă cantități mari de sandviciuri, fără a se sătura. Sau îşi pot bombarda stomacul cu clătite sau cu alimente foarte sărate. Ce influențe apar în acest caz?

Ca să ne exprimăm simplu: corelarea armonioasă dintre un aliment şi organismul nostru şi prin urmare sănătatea noastră şi starea noastră de bine este dependentă şi de momentul în care mâncăm - de poziția Lunii în semnele zodiacale. Calendarul Lunii - trecerea Lunii prin zodii - produce la un interval de două-trei zile impulsuri schimbătoare asupra alimentației şi a capacității organismului de a valorifica aceste alimente. Următorul tabel descrie interacțiunea dintre poziția Lunii în semnele zodiacale şi „calitatea alimentelor” dintr-o zi (vezi pagina 172).

• În Taur, Fecioară şi Capricorn, în zilele de rădăcini, este predominantă calitatea sării care este favorabilă „hrănirii” sângelui.

Semnul zodiacal	**Calitatea alimentelor**	**Partea plantei**	**Sistemul sau organul**
Berbec	Fruct/albumină	Fruct	Organele de simț
Taur	Sare	Rădăcină	Sânge
Gemeni	Grăsime	Flori	Sistemul endocrin
Rac	Hidrați de carbon	Frunze	Sistemul nervos
Leu	Fruct/albumin	Fruct	Organele de simț
Fecioară	Sare	Rădăcină	Sânge
Balanță	Grăsime	Flori	Sistemul endocrin
Scorpion	Hidrați de carbon	Frunze	Sistemul nervos
Săgetător	Fruct/albumin	Fruct	Organele de simț
Capricorn	Sare	Rădăcină	Sânge
Vărsător	Grăsime	Flori	Sistemul endocrin
Peşti	Hidrați de carbon	Frunze	Sistemul nervos

Tabelul 4: Semnele zodiacale şi calitatea alimentelor

• Gemenii, Balanța şi Vărsătorul, zilele de flori, scot în evidență calitatea grăsimilor şi a uleiului, iar sistemul endocrin poate fi astfel influențat favorabil.Țăranii care recoltează fructele oleaginoase aleg în special aceste zile, deoarece cantitatea de ulei este mai mare decât în alte zile.

• Racul, Scorpionul şi Peştii, zilele de frunze dețin o bună calitate a hidraților de carbon şi acționează asupra sistemului nervos.

• Când Luna se află în zodia Berbecului, a Leului şi a Săgetătorului, în zilele de fructe sunt favorabile însămânțarea, creşterea (dezvoltarea), îngrijirea, recoltarea şi depozitarea fructelor. Aceste zile dețin o bună calitate a fructelor şi a albuminei cu influentă deosebită asupra organelor de simț.

Cu experiența acumulată pe parcursul capitolelor anterioare, cu cunoştințele dumneavoastră cu privire la tipul pe care îl reprezentați puteți observa acum cu precizie cum să folosiți pentru sănătatea dumneavoastră ritmurile Lunii şi ale naturii.

Zile de sare - Taur, Fecioară, Capricorn

În zilele Taurului, Fecioarei şi Capricornului - numite şi zile de rădăcini - culoarea roşie nu trebuie să lipsească din alimentația dumneavoastră, deoarece acționează extrem de favorabil asupra formării sângelui. Fructe de pădure, sucuri roşii etc.

Dacă din varii motive consumați mâncarea foarte puțin sărată, atenție în special la aceste zile. Dacă acest lucru este recomandat de medic, pentru marea majoritate a pacienților aceste zile sunt deosebit de dificile, deoarece în Taur, Fecioară şi Capricorn acțiunea sării fiind accentuată, poate fi extrem de dăunătoare în asemenea cazuri. Mai târziu, după ce au trecut aceste zile, sarea nu mai este atât de dăunătoare.

În concluzie: în zilele de sare suportați şi aveți nevoie fie de mai multă sare ca de obicei, fie de mai puțină. Observați şi trageți singuri concluzia.

Zilele de ulei - Gemeni, Balanță, Vărsător

Unele persoane suportă şi au nevoie de mâncăruri bogate în grăsimi în zilele de ulei din Gemeni, Balanță şi Vărsător, în timp ce, în aceste zile, celorlalți chiar şi mirosul de grăsime le face rău. Atenție la ce vă place să mâncați în această perioadă şi cum acționează alimentele asupra dumneavoastră. Stabiliți corelația cu tipul dumneavoastră: dacă sunteți tipul alfa, suportați bine toate grăsimile animale, iar dacă sunteți tipul omega, grăsimile şi uleiurile vegetale. Dar niciodată nu trebuie să consumați simultan, o perioadă mare de timp, ambele tipuri de grăsimi.

Asimilarea nu este atât de greşită dacă este vorba de o alimentație cu adevărat sănătoasă. Nu refuzați niciodată o masă de prânz sau o cină cu prietenii, doar pentru că pe masă nu se află grăsimea dumneavoastră preferată. Asimilarea stabilizează corpul. Astfel acesta învață să se pregătească pentru lucrurile nesănătoase pentru el şi astfel să le evite. Chiar şi dumneavoastră veți căpăta un simț deosebit care vă va ajuta să descoperiți ce anume vi se potriveşte şi ce anume nu.

Dacă ştiți, ca mulți dintre cititorii noştri, că în zilele de ulei organismul dumneavoastră descompune bine sau aproape deloc grăsimea, atunci o duceți bine. În zilele de ulei puteți să eliminați total grăsimile sau vă puteți bucura de ele. Sunt posibile ambele variante, dar dacă ați descoperit, atunci nu se mai schimbă nimic. Dar vă veți descurca şi ca „începător".

În concluzie: în zilele de ulei suportați şi aveți nevoie fie de mai multe grăsimi ca de obicei, fie de mai puține. Observați şi trageți singuri concluzia.

Zilele de hidrați de carbon - Rac, Scorpion, Peşti

Unele persoane digeră foarte bine hidrații de carbon (pâine, paste făinoase, preparate pe bază de făină, prăjituri) în zilele de hidrați de carbon din Rac, Scorpion şi Peşti, restul, din contră, având imediat probleme cu stomacul. Dacă ați avut succes în observarea comportamentului personal (acest lucru nu vi-l poate spune nimeni, nici măcar tabelele), atunci ştiți ce trebuie să faceți: în zilele Racului, Scorpionului sau Peştilor fie vă acceptați hidrații de carbon, fie îi evitați (tipul alfa sau tipul omega? făină de grâu sau de secată?)

Dacă în aceste zile vă „adjudecați" produse făinoase şi în acelaşi timp aveți probleme legate de greutate, atunci senzația dumneavoastră de foame se orientează pe ceva „fals", mereu din aceleaşi motive, în acest caz, încercați următoarele: o lună întreagă, evitați în zilele Racului, Scorpionului şi Peştilor toate produsele care conțin hidrați de carbon (cereale, cartofi etc.). Poate că această schimbare va fi suficientă.

În concluzie: în zilele de hidrați de carbon suportați şi aveți nevoie fie de mai mulți hidrați de carbon ca de obicei, fie de mai puțini. Observați şi trageți singuri concluzia.

Zilele de fructe şi de albumine - Berbec, Leu, Săgetător

În zilele de fructe şi de albumine din Berbec, Leu şi Săgetător, majoritatea persoanelor suportă bine fructele şi albuminele, în timp ce restul nu le suportă prea bine. Din nou, în funcție de tip, puteți face apel la acțiunea albuminelor animale sau vegetale, la fructele cu sâmburi sau la cele litocarpe.

Dacă vă suportați bine fructele în aceste zile, atunci nu scăpați ocazia de a ține două sau trei zile de fructe sau de sucuri. Sucurile nu sunt la fel de eficiente ca fructul în totalitatea lui, dar de cele mai multe ori sunt mai comode, înainte însă de a apela în totalitate la o astfel de mini cură, trebuie să recurgeți la sucuri.

În concluzie: în zilele de fructe şi albumine suportați şi aveți nevoie fie de mai multe fructe şi albumine ca de obicei, fie de mai puține. Observați şi trageți singuri concluzia.

Aveți doar puțină răbdare: după doar câteva săptămâni sau luni veți putea să stabiliți cu precizie, în comparație cu calendarul Lunii, acțiunile pe care le au asupra dumneavoastră personal diferitele calități ale alimentelor, ce anume tolerați bine şi ce nu şi în ce zile.

Legătura dintre tolerarea alimentelor şi calendarul Lunii poate fi un instrument deosebit de important în special pentru persoanele alergice: un aliment declanşator de alergie nu dăunează la fel de mult în toate zilele lunii. Ținând cont de calendarul Lunii veți putea descoperi fără greutate dacă o anumită calitate a alimentelor influențează conflictul dintre organism şi aliment, şi în ce zile se întâmplă acest lucru. Evitarea anumitor alimente în câteva zile ale lunii nu este atât de dificilă ca un regim sever pe care să îl țineți întreaga viață.

*

Fiecare om reacționează într-un mod cu totul personal la mâncăruri şi băuturi - dacă este tipul alfa sau tipul omega, dacă Luna se află în zodia Berbecului sau a Capricornului, dacă alimentele sunt o hrană adevărată sau sunt constipante şi balonante. Dacă într-o zi aveți chef doar de salate şi fructe, iar în altă zi de pâine şi legume, nu trebuie în nici un caz să vă temeți de

o astfel de alimentaţie unilaterală: probabil că responsabil este doar flerul care s-a deşteptat în dumneavoastră şi care ştie exact ce-i trebuie organismului.

În încheiere dorim să concluzionăm totul într-un tabel al alimentaţiei pentru noul mileniu.

***Regula numărul 1*:** Cumpăraţi doar alimente proaspete, naturale şi pline de vitamine, alegeţi-le şi preparaţi-le cu grijă şi cu dragoste.		
Regula numărul 2: Alegeţi alimentele corespunzătoare tipului dumneavoastră. Nu vă temeţi că veţi greşi. Ca tip alpha, concentraţi-vă pe trei mese zilnice, iar ca tip omega, pe cinci mese zilnic.		
Regula numărul 3 Mâncaţi în concordanţă cu ritmurile Lunii:		
Fazele Lunii	**Regula de bază**	**Favorabil**
Lună Plină	Cu două-trei zile înainte de Lună Plină, mâncaţi mai puţin, iar după ora 18 nu mai mâncaţi nimic.Ţineţi post în ziua cu Lună Plină, dacă acest lucru este posibil fără a avea probleme circulatorii, şi beţi în această zi cel puţin doi litri de lichid	Până La ora 19, mult ceai de Lună Plină, după aceea, beţi doar dacă vi este sete. Zilele din apropierea Lunii Pline sunt indicate ca zile de fructe, sucuri sau ca zile de post.
Lună în descreştere	Mâncaţi ca de obicei şi fiţi atenţi la calitatea alimentelor din ziua respectivă. Dacă vă simţiţi bine, nu trebuie să aveţi prea multă griji flerul dumneavoastră este deja atent. Nu mai mâncaţi nimic după ora 17.	Până la ora 19, ceai de Lună în descreştere, după aceea, beţi doar dacă vă este sete. Zilnic masaţi-vă corpul, după cum doriţi, la momentul potrivit, cu ulei pentru slăbit.
Lună Nouă	Cu două-trei zile înainte de Lună Nouă, mâncaţi mai puţin, iar după ora 18 nu mai mâncaţi nimic. Ţineţi post în ziua cu Luna Nouă. Dacă acest lucru este posibil fără a avea probleme circulatorii, şi beţi în această zi cel puţin doi litri de lichid.	Până la ora 19, mult ceai de Lună Nouă. După aceea, beţi doar dacă vă este sete. Zilele din apropierea Lunii Noi sunt indicate ca zile de fructe, sucuri sau ca zile de post.
Lună în creştere	În principiu mâncaţi mai puţin şi fiţi atenţi la calitatea alimentelor din aceste zile. Nu mai mâncaţi nimic după ora	Până la ora 19 beţi cât mai mult posibil, iar după aceea, doar dacă vă este sete. Lăsaţi-vă însoţiţi de

	18.	combinația de ceaiuri pentru Luna în creştere şi beți cel puțin doi litri zilnic. Masați-vă corpul zilnic. La momentul potrivit, cu un ulei pentru întărirea țesuturilor.
Tabelul 5: Alimentația pentru toată lumea		

3.Secrete culinare şi reguli alimentare atemporale

Printre problemele importante pe care le implică trecerea la o alimentație sănătoasă se numără necunoaşterea sau ignorarea interdependențelor şi înțelegerea greşită a simplității. Astăzi, chiar şi în cărțile de bucate este amintit ca preparatele sănătoase solicită o mai mare minuțiozitate şi sunt mai dificil de făcut decât alimentele din conserve, semipreparatele şi preparatele gătite la microunde.

Dar această schimbare, trecere, trebuie să se bazeze în primul rând pe voința de care dați dovadă în luarea deciziilor. Fiți conştienți că alimentația sănătoasă vă fereşte de oboseală, depresii, plictiseală, dureri fizice şi sufleteşti. Şi atunci vă va fi mult mai uşor să preluați un truc sau altul din acest capitol, care vă va netezi calea.

Fiecare bucătar care se respectă are propriile lui mici trucuri pe care nu le dezvăluie nimănui şi pe care, cu siguranță nu le prezintă în nici o carte de bucate. Aceste trucuri fac parte din secretele succesului său şi nu pot fi copiate de nimeni, în primul rând, datorită faptului că nu pot fi descrise, pentru că țin de har, talent, de momentul potrivit, nicidecum de ingrediente şi cantități. Şi mai presus de toate, țin de plăcerea de a găti. „Doar un om cu suflet bun poate fi un bun bucătar", spune un celebru bucătar al vremurilor noastre.

În capitolul despre *informațiile vii* am încercat să vorbim despre puterea care transformă o bucată de pâine, puțin unt şi arpagic verde într-un preparat demn de a fi servit unui rege sau împărat. Un bucătar bun cunoaşte foarte bine aceste energii, acesta fiind motivul pentru care cel mai bun lucru care i se poate întâmpla cuiva este să consume mâncare preparată de un bucătar îndrăgostit.

Informațiile vii se găsesc la baza multor trucuri pe care vi le vom prezenta în paginile următoare. Dar pentru că pe această temă s-au scris mii de cărți de bucate şi există milioane de sfaturi bune, le-am preluat şi vi le prezentăm doar pe acelea care, după părerea noastră, vă sunt încă necunoscute.

Luați-vă inima în dinți, încercați şi veți fi uimiți de rezultatele obținute. Şi chiar dacă nu ați preluat decât o mică parte din sfaturile noastre, a meritat să citiți această carte.

Înțelepciune din țara bucatelor colorate

Nu se poate să nu fi observat - la televizor sau în excursiile pe care le-ați făcut - cât de colorate sunt piețele de legume, fructe şi condimente din țările îndepărtate. În piețele şi bazarele orientale, din Japonia şi India, din Maroc şi Spania, din Africa şi din America Centrală se întâlnesc toate culorile spectrului.

Probabil că vă surprinde şi prezența acestei multitudini de culori în farfuriile cu mâncare din restaurantele, cârciumioarele, casele şi colibele acestor țări.

Şi bineînțeles că ați observat că în toate „țările bucatelor colorate" există mult mai puține persoane supraponderale decât la noi sau în Statele Unite. Cu siguranță că sunt o sumedenie de motive care explică această diferență, printre ele numărându-se sărăcia acestor țări, dar cel mai important dintre ele este secretul alimentației sănătoase prezent în multe țări din lume, izvorât în primul rând din tradiții şi obiceiuri străvechi. Şi anume: „Să mănânci culori". Regula de bază sună aşa:

Pe parcursul unei zile în mâncărurile consumate trebuie să se regăsească toate culorile curcubeului - albastru, verde, galben, portocaliu, roşu, violet

Pentru aceasta este indiferent ce aliment are o anumită culoare - legume, cereale, băuturi. Este de la sine înțeles că ne referim la culorile naturale reale şi nu la coloranții sintetici a căror acțiune nocivă va fi vizibilă peste zeci de ani - cu mult după ce persoanele responsabile astăzi vor ieşi la pensie.

Majoritatea organelor afectate - în special organele interne - se vindecă în totalitate doar datorită unei terapii corespunzătoare a culorilor, chiar şi în alimentație. Spre exemplu, pentru a funcționa optim, bila are nevoie de culoarea galbenă. Dacă bila este încărcată sau bolnavă, se va observa o îmbunătățire radicală a stării ei dacă veți purta o cămaşă galbenă sau veți dormi în cearşafuri de culoare galbenă.

Probabil că ştiți urmările pe care le are faptul că majoritatea culorilor dominante din farfuriile noastre sunt maro, bej şi verde. Şi nu este de mirare când mulți oameni au şi veşmintele zilnice în aceeaşi culoare.

Culorile cu care ne înconjurăm zilnic ne influențează simțurile, ne influențează starea fizică şi spirituală. Ar trebui să vă familiarizați cu câteva informații cu privire la culori înainte de a cumpăra draperii, fețe de masă, lenjerie de pat, lenjerie de corp pentru noapte, tapete şi covoare pentru casă şi birou.

Culorile ne influențează chiar şi atunci când nu putem să le vedem, adică noaptea sau dacă ne numărăm printre , cei lipsiți de vedere. În această perioadă în care totul se desfăşoară cu o viteză uimitoare, „acțiunea pe termen lung" a devenit ceva străin. Totuşi, ştiința binecuvântată cu privire la acțiunea culorilor este adesea trecută cu vederea sau sacrificată pe altarul modei. Ceea ce nu poate fi dovedit imediat nu există. Dar, curaj! Nu trebuie decât să încercați şi succesul va fi de partea dumneavoastră.

Culorile semnelor zodiacale

Roata mare a unei mori de apă are nevoie doar de puțină apă curgătoare pentru a se menține în mişcare. Dar dacă roata stă, pentru a o pune în mişcare este nevoie de o cantitate de apă mult mai mare decât cea pentru asigurarea unei mişcări continue.

La fel se întâmplă şi cu organismul nostru. Dacă vă închipuiți organele din corp ca fiind nişte roți de moară, acestea ar putea ajunge într-un fel de stare de relaxare datorată unui aport deficitar de energie sau din cauza unei supraîncărcări. Un excelent mijloc pentru a câştiga impulsul care să le facă să funcționeze din nou este ştiința utilizării culorilor în armonie cu poziția Lunii în semnele zodiacale.

Şi în capitolul despre îngrijirea corpului (începând cu pagina 238) ne vom ocupa şi mai precis de interdependența dintre culori şi păstrarea sănătății corpului. Aici însă vrem să vă facem să conştientizați că puteți realiza multe pentru sănătatea dumneavoastră dacă sunteți atenți şi la culoarea alimentelor şi a băuturilor folosite în alimentație. Utilitatea tabelului de la pagina 185 vorbeşte de la sine.

• *roşu*: roşul reglează energiile creatoare, vitale şi favorizează pasiunea şi comportamentul spontan şi curajos. Vă ridică moralul, aduce elan şi curaj pentru a iniția idei şi proiecte noi.

În alimentație, roşul activează ficatul şi sprijină producerea de hematii (globule roşii). Culoare a forței de purificare şi eliminare, roşul vă eliberează de constipație şi de secrețiile abundente ale mucoaselor şi este eficient în condițiile lipsei de fler. Culoarea nu este indicată persoanelor uşor irascibile. Prea mult roşu poate conduce la neliniște, slăbire, agitație, nervozitate, are acțiune bruscă, necontrolată, nu durează mult şi este superficial.

• *portocaliu*: portocaliul, combinația dintre roşu şi galben acționează în mod armonios asupra organismului. Este indicat în special împotriva nervozității, fricii, depresiilor, este bun pentru sistemul endocrin şi pentru plămâni. Nu există influențe negative ale utilizării în alimentație a prea mult portocaliu, exceptând cazurile în care se foloseşte doar această culoare. Unilateralitatea în cazul alegerii culorilor este întotdeauna dăunătoare, indiferent de culoarea care se află în discuție.

Persoanele temătoare ar trebui să poarte haine de culoare portocalie, dar nu chiar din cap până-n picioare. Prea mult portocaliu poate favoriza dependența de cei din jur. Problemele legate de digestie şi de piele şi scaunul dificil sunt influențate favorabil prin portocaliu, în special în zilele în care Luna se află în zodia Fecioarei. Portocaliul reglează pofta de mâncare şi de aceea ajută în caz de foame. Portocaliul este o culoare care relaxează şi linişteşte.

• *galben*: galbenul este culoarea inspirației spirituale, a curajului, sprijină funcția glandelor, întăreşte nervii, activează mucoasele, favorizează şi protejează procesul gândirii. Este o culoare bună şi atunci când copii îşi fac temele. Nu există influențe negative ale utilizării în alimentație a prea mult galben, exceptând cazurile în care se foloseşte doar această culoare.

Galbenul regularizează sucurile gastrice şi ajută în cazul dezechilibrelor digestive şi a hipotoniei (lenevirea intestinului), are acțiune de liniştire a nervilor şi este o culoare bună împotriva stărilor de agitație nervoasă şi spirituală - este o culoare bună pentru clase şi birouri de studiu. În caz de stări depresive poate acționa extrem de favorabil în special dacă este folosită la îmbrăcăminte. Galbenul acționează ca mijloc de calmare a splinei, activează sistemul limfatic şi

ajută în cazul afecțiunilor ficatului. Un ficat suferind sau încărcat trebuie tratat în mod regulat cu galben, până este recâştigată siguranța interioară şi capacitatea de dezintoxicare.

• *verde*: verdele echilibrează şi neutralizează, este culoarea speranței, a armoniei, a vindecării şi a maturizării naturale. Verdele influențează glanda hipofiză şi astfel intervine în metabolism. Are grijă de echilibrul dintre ficat şi splină şi are acțiune de regenerare a muşchilor şi a țesuturilor conjunctive. Are acțiune binefăcătoare şi de relaxare a ochilor. Verdele influențează şi sistemul nervos vegetativ şi favorizează procesul de creştere. În cazuri rare acționează înăbuşit, şi favorizează nesiguranța. Câteodată reacționează prea lent şi prea răbdător.

• *albastru*: albastrul are acțiune calmantă, de echilibrare, de liniştire a durerilor, de favorizare a somnului şi de minimizare a inflamațiilor. În general, ca şi în cazul culorii verde, o supradoză de albastru nu are efecte negative. Doar în cazuri deosebite, dar extrem de rare, poate obosi foarte tare şi poate conduce la plictiseală, lipsă de chef şi chiar la hipertensiune arterială. Prea mult albastru în alimentație nu este indicat pentru că înăbuşă prea tare. De aici şi acțiunea puternic obositoare a vinului roşu, în timp ce se cunoaşte că vinul alb ne face mai curajoşi: ca şi lumina albă, el acumulează toate culorile.

Albastrul răcoreşte, putând fi folosit cu succes în caz de febră şi chiar arsuri. Cei care intră frecvent în contact cu oamenii îşi pot îmbunătăți starea spirituală purtând haine de culoare albastră.

Albastrul linişteşte şi calmează şi lasă cale deschisă gândurilor creatoare, fără influențe din afară.

• *indigo/violet*: culoarea are acțiune liniştitoare, este bună pentru meditație, reglează activitatea splinei, relaxează şi calmează durerile, sprijină circulația limfei şi favorizează puterea de percepție.

Nu există influențe negative ale utilizării în alimentație a prea mult indigo, exceptând uneori o activitate prea pronunțată a splinei. În alimentație, violetul are acțiune de purificare a sângelui şi de frânare a poftei de mâncare. Asupra oamenilor care desfăşoară activități artistice, violetul are acțiune calmantă, deoarece înăbuşă sistemul nervos.

Acțiunea culorilor în corelație cu ritmurile Lunii

Acțiunea culorilor produselor alimentare intervine în adevăratul sens al cuvântului pe parcursul trecerii Lunii prin semnele zodiacale (vezi tabelul de la pagina 185).

Pentru a înțelege cum puteți pune în practică această ştiință, să trecem în revistă o lună şi să începem cu zodia Berbecului:

Berbec: culoarea de bază - roşu, culoarea contrastantă - galben/albastru

Când Luna se află în semnul zodiacal al Berbecului, culoarea roşie are o influență deosebită în alimentație, fie că este vorba de băuturi (suc de coacăze roşii), fie de legume (roşii). Roşul are întotdeauna caracteristicile prezentate mai sus, dar acestea se accentuează în Berbec, Leu şi Săgetător.

Pe de altă parte, în organism au loc o irigare sanguină defectuoasă şi o circulație încărcată, în special în zona capului. În zilele în care Luna se află în zodia Berbecului, sunt foarte frecvente durerile de cap şi migrenele. Dar folosind cu înțelepciune alimente roşii, lucrurile se vor îmbunătăți, iar circulația sanguină va reveni la normal.

Semnul zodiacal	**Zona corpului**	**Culoare de bază**	**Culoare complementară**
Berbec	cap, creier, ochi, nas	roşu	galben/albastru
Taur	laringe, maxilare, gât, organele vorbirii, amigdale, urechi, dinți	albastru	roşu (galben)
Gemeni	umeri, brațe, mâini, plămâni	galben	roşu/albastru
Rac	piept, plămâni, stomac, ficat, bilă	verde	violet/portocaliu
Leu	inimă, spate, diafragmă, sistemul circulator, artere	roşu	galben/albastru
Fecioară	organe digestive, nervi, splină, pancreas	albastru	roşu (galben)
Balanță	șolduri, rinichi, vezică urinară	galben	roşu/albastru
Scorpion	organe genitale, uretre	verde	violet/portocaliu
Săgetător	coapse, vene	roşu	galben/albastru
Capricorn	genunchi, oase, încheieturi, piele	albastru	roşu (galben)
Vărsător	gambe, vene	galben	roşu/albastru
Peşti	picioare, degete de la picioare	verde	violet/portocaliu

Tabelul 6: Asocierea culorilor la semnele zodiacale
Pentru utilizarea corectă violetul trebuie să fie un roşu albăstrui, cu alte cuvinte, în combinația dintre albastru şi roşu, roşul trebuie să fie predominant. Portocaliul trebuie să fie un roşu gălbui. Şi aici, în combinația de galben şi roşu, roşul trebuie să fie predominant.

Dacă se întâlneşte contrarul acestei situații, iar circulația sanguină şi irigarea cu sânge a organismului sunt mai degrabă agitate, atunci intră în acțiune culoarea complementară, care poate avea rol de „antidot”. În Berbec, aceste culori complementare sunt galbenul şi albastrul. Deci toate alimentele de culoare galbenă şi albastră acționează favorabil şi relaxant.

Pe scurt: în cazul în care simțiți că „vi se urcă sângele la cap” - galben sau albastru. Aceste culori contractă vasele sanguine. Când simțiți că vi se scurge sângele spre picioare - roşu. Roşul lărgeşte vasele de sânge.

Pentru că ne găsim tot în aria capului, vă dăm un sfat: dacă aveți febră, puneți-vă pe frunte un prosop sau o batistă de culoare verde, pentru ca această culoare echilibrează.

Taur: culoarea de bază - albastru, culoarea contrastantă - roşu (galben)

Toate mâncărurile de culoare albastră dezvoltă o forță deosebită când Lima se află în semnul zodiacal al Taurului. Albastru are întotdeauna caracteristicile prezentate mai sus, dar acestea se accentuează în Taur, Fecioară şi Capricorn.

Pe de altă parte, în Taur este perioada ideală pentru toți cei care trebuie să mănânce puțin roşu, spre exemplu persoanele care suferă de hipertensiune arterială. În Taur, roşul nu are o acțiune atât de puternică, şi de aceea nu este atât de dăunător. Este important să acumulăm toate culorile, dar nu în toate zilele în aceleaşi doze. În zona gâtului - „aparținând" zodiei Taurului - verdele este întotdeauna bun. Albastrul este indicat în aceste zile în cazul amigdalelor inflamate sau al problemelor din zona gurii, glandei tiroide şi a limbii.

Dacă veți consuma alimente de culoare roşie în cazul unei secreții insuficiente a glandei tiroide şi alimente albastre sau verzi în cazul unei hipertrofii, acest lucru va avea acțiune extrem de favorabilă când Luna se afla în zodia Taurului.

Gemenii: culoarea de bază - galben, culoarea complementară - roşu/albastru

Proprietățile culorii galben se accentuează în Gemeni, Balanță şi Vărsător.

În Gemeni trebuie să aveți grijă de centura scapulară şi, pentru că roşul favorizează circulația sanguină, ar fi bine să purtați ceva de culoare roşie în zona gâtului.

Ficatul şi bila se bucură de culoarea galben, la fel şi stomacul şi splina. Gemenii nu sunt legați direct de ficat şi de bilă, dar le protejează datorită influenței culorii galbene asupra acestei zone.

Roşul şi albastrul - fiind culori complementare la galbenul Gemenilor - nu au o acțiune prea pronunțată în aceste zile. Roşul are cea mai slabă acțiune în Gemeni, Balanță şi Vărsător.

Aceste exemple arată clar că, dacă sunt atenți la momentul potrivit, chiar şi persoanele nervoase şi agitate pot purta haine de culoare roşie şi pot consuma alimente roşii. Zilele din Gemeni, grație influenței culorii galben pot fi folosite cu succes pentru întărirea nervilor şi pentru sprijinirea funcțiilor glandelor.

Rac: culoarea de bază - verde, culoarea complementară - violet sau portocaliu

Verdele ajută în special zona pieptului. Perioada în care Luna se află în semnul zodiacal al Racului trebuie folosită pentru întărirea a sistemului nervos vegetativ cu ajutorul culorii verde, în special în ceea ce priveşte alimentația. Dar şi verdele din îmbrăcăminte şi plimbările prin zone cu verdeață au o putere deosebită (la fel pentru perioadele în care Luna se află în Scorpion şi Peşti). Protejați-vă deci zona pieptului şi ieşiți în natură!

Inspiratul şi expiratul adânc ar trebui să fie un lucru de la sine înțeles, dar mulți dintre noi au uitat cum se face. În special în zilele Racului nu ar trebui să ratați să faceți câteva exerciții de respirație în aer curat.Tipul Alfa este predispus să neglijeze inspirația adâncă, în timp ce tipul Omega expiră adesea cu intensitate prea mică. Încercați să combateți aceste tendințe printr-o inspirație profundă sau printr-o expirație intensă - în special atunci când sunteți obosiți. La

început veți depune un efort mai mare, dar deja după doar câteva secunde veți simți efectele pozitive.

Ar fi indicat să faceți ceva pentru nervii dumneavoastră, în special în zilele de apă (dintre care fac parte şi cele din Rac).Vitaminele din grupa B-urilor sunt un ajutor necesar. Sunt solubile în apă şi se întâlnesc în coaja boabelor de cereale, în orez, drojdie şi cartofi.

Dacă plămânii vă sunt slăbiți, preparatele calde, gătite sunt de preferat crudităților. Nu sunt indicate nici prea multe fructe din sud, mâncăruri reci sau acre. Dacă plămânii sunt puternici, dar se compensează cu un ficat sau rinichi slăbiți, totul se inversează.

Leu: culoarea de bază - roşu, culoare complementară - galben/albastru

În cazul în care aveți înclinație spre afecțiuni cardiace şi *hipertensiune* arterială, ar trebui să evitați în zilele din Leu roşul, atât în alimentație, cât şi în vestimentație. Sunt în schimb indicate culorile complementare galben sau albastru care vor stabili echilibrul. Spre exemplu, aceste culori şi nuanțele lor ar putea fi folosite foarte bine la fața de masă. Verdele este şi el indicat, fiind o culoare de echilibru.

Persoanele care suferă de *hipotensiune* arterială, care sunt adesea obosite şi nu au chef de nimic ar trebui să se înconjoare de culoarea roşu nu numai în ceea ce priveşte alimentația şi îmbrăcămintea, ci şi locuința. Roşul are o acțiune deosebită în zilele din Leu.

Fecioară: culoare de bază albastru, culoare contrastantă - roşu (galben)

În zilele în care Luna se află în zodia Fecioarei pot fi protejate foarte bine toate organele digestive. Dacă, spre exemplu, stomacul sau intestinul nu funcționează corect, atunci totul se reglează folosind culoarea contrastantă culorii albastru - roşu în alimentație şi în îmbrăcăminte. Dacă organele digestive sunt suprasolicitate, organismul dumneavoastră se poate relaxa cu albastru, care în Fecioară are o acțiune sporită.

În cazul afecțiunilor ficatului şi ale bilei, stomacului şi splinei, puteți rezolva problemele folosind culoarea galben, indiferent dacă este vorba de lenjerie de pat de culoare galbenă sau de alimente galbene. Alături de culoarea galben, echilibrul ficatului şi al bilei este asigurat şi de alimentele acre care răcoresc şi diminuează adesea sensibilitatea la căldură, pofta exagerată de mâncare şi insomnia. Nici un alt semn zodiacal nu influențează atât de puternic atunci când va hrăniți corect sau greşit.

Pentru curățarea sângelui, zilele în care Luna se află în zodia Fecioarei favorizează asimilarea vitaminei K (solubilă în grăsimi).

Aceasta este prezentă în părțile verzi ale plantelor, în ficat şi în gălbenuşul de ou.

Culoarea portocaliu poate influența favorabil problemele digestive şi pe cele legate de scaun, mai ales dacă este purtată în zilele Fecioarei. Violetul reglează splina şi prin aceasta şi sistemul imunitar. Multe persoane care suferă de pe urma problemelor digestive şi ale afecțiunilor intestinale sunt predispuse la exagerări. De cele mai multe ori sunt aşteptate cu nerăbdare rezultate şi efecte rapide. Dar comportamentul şi obiceiurile de alimentație dobândite pe parcursul multor ani nu se pot schimba peste noapte, deoarece organismul reacționează destul

de lent la transformări. El are nevoie de timp pentru a-şi reaminti de trecut, de natură şi de ritmurile naturale. Intestinul trebuie adesea să învețe din nou să sesizeze propriile lui semnale.

Dacă suferiți de constipație: efectele negative pe care le produce administrarea pe durată îndelungată a laxativelor au fost menționate de mii de ori. Cei care preiau sarcina muşchilor, oaselor şi organelor nu trebuie să se mire dacă acestea se lenevesc sau chiar îşi pierd aceste atribuții.

Dependența de laxative nu este considerată o formă de boală, deoarece este prezentă la un număr mare de persoane. Utilizarea incorectă în cantități aproape necontrolate a acestui „drog" este prezentă în special la persoanele în vârstă.

Un medic ce prescrie cu uşurință laxative chimice nu este decât un şarlatan, un vraci nepriceput, un furnizor de droguri. Un pahar de apă călduță băut înainte de micul dejun poate face adevărate minuni. Foarte indicat este şi următorul exercițiu scurt de gimnastică: dimineața, înainte de a vă ridica din pat, trageți spre piept, cu ambele mâini, timp de un minut, mai întâi genunchiul drept, apoi pe cel stâng, terminând cu amândoi genunchii. Acest exercițiu rezolvă şi cele mai dificile cazuri de constipație, uneori chiar în decurs de numai două-trei zile. Rezultatul se bazează exclusiv pe mişcarea uşoară de apăsare de la dreapta la stânga, care se produce în intestinul gros - calea naturală de eliminare a resturilor alimentare. Culoarea galben purtată în vestimentație poate acționa şi ea favorabil asupra digestiei. În caz de diaree vă recomandăm însă să evitați această culoare.

Balanță - culoarea de bază - galben, culoare contrastantă roşu/albastru

Ceea ce faceți în zilele în care Luna se află în zodia Balanței pentru sistemul endocrin acționează mai bine decât în celelalte zile. Galbenul din îmbrăcăminte şi din alimente nu reglează doar inspirația, ci protejează ficatul şi bila. Puteți începe acțiunile chiar din zodia Fecioarei. Deficitul de vitamina C se reglează mai bine în zilele Balanței decât în alte zile. Lămâile au un conținut foarte mare de vitamina C, dar până când acestea ajung la noi pe masă, aproape toate vitaminele au dispărut. Cel mai bine este să vă acoperiți necesarul de vitamina C din verdețuri sălbatice care conțin de aproximativ zece ori mai multă vitamină C decât aceeaşi cantitate de legume verzi.

Vitaminele şi substanțele minerale sunt asimilate mai bine în zilele de Balanță decât în multe din celelalte zile, în special atunci când ne aflăm şi sub influența Lunii în creştere. Ştiți deja: asimilați pe Lună în creştere şi purificați şi slăbiți pe Lună în descreştere.

Căderea părului depinde în mare măsură de sistemul endocrin, fiind mai pronunțată atunci când acesta nu funcționează în parametri optimi. Glandele şi mucoasele lucrează într-o strânsă interdependență unele cu celelalte şi pot fi protejate folosind culoarea galben. Astfel poate fi întărită şi puterea de apărare a organismului împotriva infecțiilor.

Scorpion: culoarea de bază - verde, culoare contrastantă - violet sau portocaliu

Toate soiurile de legume verzi conțin o mare cantitate de vitamina E (solubilă în grăsimi). Pentru asigurarea stării de sănătate a organelor genitale este nevoie de multă vitamină

E şi nu trebuie să evitaţi să purtaţi mult verde în zilele din Scorpion.Vitamina E poate fi găsită şi în germenii de grâu, în lapte, unt şi salată. Culoarea verde favorizează creşterea, iar prea puţin verde poate conduce la naşteri premature sau la avorturi spontane. Vitamina E sprijină fertilitatea, iar lipsa ei poate produce sterilitate.

Un sfat: femeile cu predispoziţie la avorturi ar trebui să evite condimentele leuştean şi cimbru, chiar dacă sunt verzi, pentru că influenţează negativ, în zilele Scorpionului, fătul. În vechime, aceste ierburi erau folosite împotriva sarcinilor nedorite.

Ca în cazul tuturor semnelor de apă (Rac, Scorpion, Peşti), ar fi bine ca şi în aceste zile să faceţi ceva pentru sistemul nervos. Mâncaţi în zilele Scorpionului câte alimente verzi doriţi; puteţi chiar exagera, decât să fie prea puţin verde.

Zona rinichilor este mai slabă la femei decât la bărbaţi. Alimentaţia vegetariană cu fructe şi legume crude favorizează acest lucru. Rinichii sănătoşi, dar o splină slăbită suportă din această cauză mai bine alimentele gătite. Nu faceţi exces de sare, dar nici nu o eliminaţi complet Dacă obişnuiţi să meditaţi, alegeţi în Scorpion o pătură sau un cearceaf de culoare verde. Când cumpăraţi lenjerie pentru pat, alegeţi culoarea acesteia în funcţie de afecţiunea de care suferiţi, Dacă suferiţi de rinichi sau vezică biliară, alegeţi portocaliul;

Dacă aveţi probleme cu ficatul sau bila, îndreptaţi-vă spre galben etc.Verdele are întotdeauna o acţiune de echilibrare şi este indicat şi în caz de febră.

Săgetător, culoarea de bază - roşu, culoare complementară - galben/albastru

Energia Săgetătorului ascute organele de simţ şi, prin forţa culorii roşu, sprijină circulaţia sângelui în organism, influenţa deosebită asupra venelor trebuie folosită neapărat.

Nu rareori, în zilele Săgetătorului este posibil să vă supere venele. Cu atât mai important este să fluidizaţi energiile din corp şi să dizolvaţi stazele. Masajele au o acţiune binefăcătoare nu doar în zilele Săgetătorului.

Calitatea albuminei şi a fructelor din zilele Săgetătorului trebuie folosită neapărat. Căutaţi să nu amestecaţi în alimentaţia dumneavoastră albumină animală şi vegetală. Fructele şi legumele roşii posedă mai multă forţă în zilele de fructe (Berbec, Leu, Săgetător) decât în celelalte zile. Roşu în exces în zilele Săgetătorului este puţin indicat persoanelor agitate şi nerăbdătoare. Ar trebui să vă liniştiţi folosind culorile complementare albastru sau galben.

Capricorn: culoarea de bază - albastru, culoare complementară - roşu (galben)

Zilele din Capricorn cu energia culorii albastru sunt cele mai indicate zile pentru orice tip de îngrijire a pielii. O piele sănătoasă este urmarea şi expresia tuturor simţurilor corpului nostru şi a stării generale, problemele legate de piele pot fi rezolvate şi vindecate şi din exterior.

Vitamina E este foarte importantă pentru menţinerea unei pieli sănătoase. O putem găsi în drojdie, banane, cartofi şi în organe precum ficat, rinichi şi creier. Organismul asimilează deosebit de bine vitamina E atunci când Capricornul este în Luna în creştere. Acest lucru este valabil şi pentru toate alimentele de culoare albastră.

Din motive întemeiate, organele nu sunt la fel de cerute ca mai înainte. Metodele actuale de creştere a animalelor le transformă în spaţii de depozitare a medicamentelor şi toxinelor. Dacă însă aveţi posibilitatea de a face rost de organe provenind de la animale sănătoase şi crescute în condiţii bune, folosiţi această oportunitate. Animalele carnivore care trăiesc în sălbăticie mănâncă doar în caz de nevoie muşchi şi nu se ating de organele interne. Muşchiul este consumat doar de animalele care se hrănesc cu hoituri. Un motiv în plus pentru care animalele sălbatice nu sunt supraponderale...

Vărsătorul: culoarea de bază - galben, culoare complementară roşu/albastru

Culoarea de bază, galben, a Vărsătorului, încetineşte circulaţia sângelui, care se poate manifesta exterior printr-o „încărcare" a pulpelor şi prin apariţia varicelor. Culoarea complementară roşu poate avea în acest caz acţiune preventivă şi de calmare, deoarece lărgeşte vasele sanguine.

Dacă aveţi varice şi vreţi să scăpaţi de ele, evitaţi zilele Vărsătorului şi alegeţi o perioadă când Luna este în descreştere.

De fapt, cauza care conduce la apariţia varicelor şi a problemelor venelor este calitatea slabă a sângelui, care se poate reglementa doar printr-o dezintoxicare şi o alimentaţie corectă. Toate alimentele de culoare galbenă acţionează favorabil asupra organismului dumneavoastră în zilele de Vărsător, chiar şi galbenul din îmbrăcăminte sau din lenjeria de pat.

Peşti: culoarea de bază - verde, culoare complementară violet sau portocaliu

Chiar dacă verdele este culoarea semnului zodiacal ai Peştilor, în picioare se întâlnesc atâtea influenţe şi linii de energie, încât verdele nu mai joacă un rol atât de important. Zilele de Peşte influenţează doar o parte relativ mică a corpului, dar deosebit de importantă. Probabil că acest lucru depinde de faptul că picioarele reprezintă punctul terminus al tuturor meridianelor corpului, ca practic toate zonele corpului şi toate organele pot fi stimulate prin excitarea anumitor puncte aflate pe picioare. Acesta stimulare poate calma sau chiar vindeca anumite afecţiuni.

Masajul zonelor reflexe de pe picioare poate fi de o extrem de mare utilitate pentru o detoxificare de succes a corpului. Fiecare organ şi fiecare regiune a corpului „se termină" printr-o suprafaţa precisă, bine delimitată de pe picioarele noastre. Ca şi în cazul acupresurii (apăsarea anumitor puncte de pe corp) şi aceste zone pot fi excitate prin apăsări şi masări uşoare. În acest fel, organele corespondente şi diferitele zone ale corpului sunt inundate de energic benefică ce le reglează funcţionarea normală. Puterea zilelor din Peşti favorizează acţiunea acestei forme de masaj. În aceste zile trebuie să efectuaţi cu mare grijă masajul, deoarece zonele respective sunt deosebit de sensibile. Masajul zonelor reflexe ale picioarelor pentru stimularea organelor intoxicate şi afectate este mai eficient în zilele cu Lună în descreştere, decât în zilele cu Lună în creştere.

Pentru tratarea corectă a disfuncţiilor diferitelor organe şi pentru rezolvarea blocajelor este indicat să urmăriţi cu atenţie ritmurile Lunii. Fratele meu, Georg Kotler, lucrează ca maseur

profesionist în Bissendorf bei Osnabruck, apelând de douăzeci de ani la aceste reguli şi bucurându-se de mult succes. Soția sa este o cosmeticiană apreciată care are propriul său cabinet şi care apelează şi ea la influența pe care o exercită Luna.

În încheiere, cele mai importante efecte ale culorilor şi culorile alimentelor într-un mic tabel:

Culoarea	Proprietăți	Alimente
Roşu	favorizează circulația sângelui, ajută la formarea sângelui, furnizează energie, stimulează.	roşii, coacăze roşii şi negre, zmeură, căpşuni, cireşe roşii, sfeclă roşie, ardei roşii, merişoare, ridichi de lună, soiurile de mere roşii
Albastru/ violet	inhibă inflamațiile, calmează durerile, linişteşte, favorizează somnul, echilibrează	afine, mure, bobițe de soc, coacăze negre, cireşe negre, struguri negri, prune, varză roşie, vinete
Galben/ portocaliu	întăreşte nervii, inspiră, activează mucoasele	ardei galben, caise, morcovi, mere, pere, porumb, gulii, banane, fasole albă, ceapă, țelină, usturoi, struguri albi, lămâi, portocale, mandarine, grapefruit, ananas, bureți galbeni
Verde	calmează, echilibrează, favorizează creşterea	spanac, urzici, fasole verde, mazăre, arpacaş verde, anghinare, dovlecei, verdețuri precum leuştean, salvie, mărar, praz, pătrunjel
Tabelul 7: Acțiunea culorilor şi culorile alimentelor		

Puterea ierburilor

Dincolo de uşa noastră cresc ierburi - plante în special - pe care nimeni nu le ia în considerare. Îşi fac loc prin asfalt, cresc pe lângă gardul vecinilor, cresc chiar şi acolo unde nu mai creşte iarbă. Şi fără urmă de îndoială, unele dintre aceste rămurele verzi cresc doar pentru dumneavoastră şi pentru nimeni altcineva.

Un prieten îşi cunoştea foarte bine micuța grădină din spatele casei aflată la marginea oraşului şi o îngrijea în mod regulat în anul 1956, an de construcție al Porsche-ului. În mare măsură lăsa natura să-şi urmeze cursul. A fost însă extrem de surprins într-o zi când, în mijlocul unei bucăți de gazon proaspăt tuns a văzut un arbust, un tufiş ciudat care curând a înflorit, apărând parcă din nimic. După aproximativ o lună prietenul nostru s-a îmbolnăvit şi medicul i-a prescris un produs homeopat destul de scump, care însă a dat rezultate bune şi care l-a vindecat. Medicul l-a sfătuit totodată să aibă mai multă grijă în ceea ce priveşte obiceiurile de alimentație.

Puțin după aceea, prietenul nostru a descoperit într-un lexicon al plantelor medicinale că „buruiana” ciudată care crescuse brusc în grădina lui era folosită cu succes în vechime grație puterii sale deosebite de vindecare, iar după ce a identificat cu precizie fiecare substanță componentă a realizat că această plantă era ingredientul principal ce intra în compoziția medicamentului scump prescris de medic.

Această coincidență i-a amintit de un fragment din cartea noastră Puterea Lunii. „Natura face să crească în vecinătatea unei case, acolo unde pământul este natural, fără adaos de îngrăşăminte chimice şi nestropit, o multitudine de plante medicinale. Aceste plante depind de persoanele care locuiesc în casă şi de ierburile de care locuitorii au nevoie pentru prevenirea, calmarea şi vindecarea eventualelor boli. Dacă unul dintre locuitori are o slăbiciune fizică sau se îmbolnăveşte, planta medicinală corespunzătoare creşte în apropiere simultan cu declanşarea bolii sau chiar cu puțin timp înainte ca din senin. Când locuința îşi schimbă proprietarii, se modifică şi tipul plantelor care cresc în împrejurimi, în concordanță cu necesitățile noilor locuitori.”

Recomandarea noastră clară este: oricând şi oriunde puteți folosi la gătit şi ierburi proaspete sau uscate din vecinătatea dumneavoastră. Această recomandare face parte dintre transformările esențiale ale unei „bucătării moderne” într-o bucătărie naturală, sănătoasă. Doar pe moment folosirea ierburilor proaspete sau uscate natural ar putea părea neobişnuită. După câteva zile vă va face cu siguranță plăcere să culegeți o rămurică de aici, un bob de acolo, câteva frunzulițe de dincolo, sau să le luați din săculeți sau sticle. În fiecare moment aveți la dispoziție mici centrale energetice ale naturii, din care puteți prepara bucate minunate care combină în mod fericit gustul şi sănătatea. Şi astfel alimentația noastră va deveni medicamentul nostru, aşa cum şi-au dorit toți marii vraci ai istoriei.

Nu există locuință în care să nu poată creşte cel puțin două ierburi proaspete. Chiar dacă pentru aceasta trebuie să înlocuiți de două până la trei ori pe an lădițele sau ghivecele în care le creşteți. Dar merită efortul! Încă din primăvară vă îmbie arpacaşul verde, busuiocul, pătrunjelul, măghiranul. Lădițele cu ierburi din supermarket-uri conțin de cele mai multe ori produse puternic stropite sau chiar expuse radiațiilor. Deci, atenție!

În mod normal nu sunteți avertizați, dar trebuie să aveți grijă în utilizarea ierburilor, deoarece este posibil ca anumite substanțe componente să fi fost folosite în laborator, la cobai, ca agent cancerigen.

Atenție la dozare?

Un exemplu îl poate constitui minunatul dar al naturii, podbalul, care nu se mai comercializează deloc în farmaciile austriece (nu râdeți!). Slavă Domnului că această plantă creşte din abundență pretutindeni şi nimeni nu este împiedicat să o culeagă proaspătă şi să-şi facă provizii pentru iarnă. Oamenii de ştiință țin bineînțeles sub tăcere faptul că trebuie consumate zilnic zece kilograme de podbal sau o sută de litri de ceai de podbal pentru a atinge doza „cancerigenă”.

În spatele unei asemenea nebunii se ascunde însă o metodă:după marele succes de care s-a bucurat uleiul extras din arborele de ceai, de pe urma căruia mulți medici au rămas fără pacienți, există o reglementare „de sus” conform căreia uleiul din arborele de ceai, produsele şi cosmeticele care au ca substanță componentă acest ulei trebuie însoțite de un avertisment conform căruia „nu trebuie administrat sugarilor şi copiilor sub trei ani şi nu poate fi aplicat decât pe pielea intactă, nevătămată”. Vechii locuitori ai Australiei s-ar fi transformat atunci imediat în oale şi ulcele, deoarece secole de-a rândul s-au tratat cu succes - foloseau uleiul arborelui de ceai pentru vindecarea rănilor, eczemelor, muşcăturilor şi ciupiturilor de insecte de tot felul, în siguranță chiar şi pentru copii. Propriile noastre cercetări cu privire la calitățile uleiului arborelui de ceai coincid cu acelea ale vechilor australieni. Dar ştiinței nu-i place de loc când un produs minunat, eficient, nu poate fi brevetat, iar oamenilor de ştiință le scapă printre degete sume uriaşe de bani, pentru că acest produs ajută omenirea să se ajute singură. De fiecare dată când o plantă medicinală crescută în sălbăticie se dovedeşte a fi extrem de eficientă şi foarte uşor de utilizat, atunci intervin farmaciştii care fac publice o serie de atenționări.

În urmă cu puțin timp, un cercetător a declarat că industria produselor farmaceutice se bazează exclusiv pe produse chimice şi manipulări genetice în lupta pe care o duce împotriva cancerului şi a maladiei SIDA. Şi şi-a motivat declarația făcută: „... deoarece este imposibil ca Dumnezeu să fi lăsat să crească o plantă medicinală pentru fiecare boală”. Răspunsul nostru la această prostie este: luați cel mai mare lexicon al plantelor medicinale pe care îl găsiți la bibliotecă. Acesta prezintă câteva mii de plante medicinale sălbatice din întreaga lume. Nu este cuprinsă acolo nici o plantă care să nu-şi fi dovedit puterea tămăduitoare şi să nu fi fost folosită de-a lungul secolelor. Mii de plante medicinale - şi aceasta este doar o mică parte din totalitatea ierburilor cu acțiune tămăduitoare. Dar mai important este ceea ce urmează: abia a zecea parte din toate ierburile care cresc în lume sunt cercetate pentru a li se descoperi *efecte terapeutice*. Ce ar trebui atunci să credem din ceea ce ne spun oamenii de ştiință? Răspunsul dați-l dumneavoastră.

Fiecare mare firmă de produse farmaceutici din lume plăteşte astăzi sute de experți din întreaga lume, care nu fac altceva decât să determine triburile indigenilor să le dezvăluie secretele ştiinței lor de vindecare. Imediat ce se descoperă o plantă medicinală cu reale calități tămăduitoare, sunt identificate substanțele active şi este patentat produsul.

Sfatul nostru: utilizați plantele din jurul dumneavoastră care cresc doar pentru dumneavoastră - indiferent că se numesc leuştean, salvie, pătrunjel, chimen, mărar sau mentă pentru un ceai răcoritor. Şi dozați cantitatea după fler şi gust. Natura nu pretinde nici o taxă de licență.

Cele trei secrete ale plantelor medicinale

Primul secret al botanicii plantelor medicinale se bazează pe înțelegerea faptului că fiecare plantă deține întreaga forță doar dacă este privită ca un întreg, că substanțele active componente luate în parte nu au acelaşi efect. Bineînțeles că plantele conțin şi substanțe care aparent par inutile şi lipsite de valoare. Multe dintre aceste substanțe aparent inutile au o acțiune

toxică, mai puternică sau mai slabă, în funcţie de dozare. Oamenii de ştiinţă ignoră că natura este mult mai inteligentă decât cred ei că este. În înţelepciunea ei, natura a adăugat şi în plante astfel de substanţe toxice, pentru ca acestea să acţioneze ca protecţie sau antidot împotriva supradozării substanţelor tămăduitoare din plante. Nu are sens să distrugem interdependenţa şi uniunea tuturor părţilor componente ale plantelor. Natura nu lucrează atât de anevoios încât să ne constrângă să „descompunem" în părţi componente plantele medicinale, cu multă osteneală, risipă şi costuri ridicate, înainte de a ne fi utile. Se ostenesc să facă acest lucru doar cei care sunt plătiţi bine pentru rezultatul obţinut. Dar, din fericire, nimeni nu ne recomandă să credem că salvia îşi dovedeşte adevărata valoare terapeutică doar dacă este crescută pe plantaţii, este stropită cu pesticide şi apoi este transformată în pastile şi unguente.

Al doilea secret al botanicii plantelor medicinale: momentul potrivit al recoltării, prelucrării şi utilizării unei plante în armonie cu ritmurile Lunii influenţează într-o mare măsură acţiunea ei terapeutică. Dacă aveţi posibilitatea să observaţi la momentul potrivit interdependenţele care se creează cu plantele medicinale, veţi găsi în cartea noastră Puterea Lunii toate regulile corespunzătoare. Între timp, ne stau la dispoziţie câteva plante medicinale şi în cartea de faţă.

Al treilea secret al botanicii plantelor medicinale nu este uşor de descris. Vom încerca totuşi să facem acest lucru, cu toate că aici se creează o interdependenţă importantă care este luată în considerare şi în toate celelalte domenii ale vieţii - chiar şi în domeniul îngrijirii sănătoase a corpului.

Spre exemplu, suferiţi de dureri de cap puternice, iar coada şoricelului este planta care poate calma sau îndepărta aceste dureri.

Este posibil ca doar simpla vizualizare a plantei să acţioneze favorabil. Sau ajunge să o mirosiţi doar o dată, adânc, fără a o rupe. Sau doar să purtaţi la gât, o anumită perioadă de timp, o bucăţică de plantă învelită într-o hârtie sau într-un săculeţ de piele.

Oamenii care pot recepta în culori şi aure câmpurile de forţă ale lucrurilor vii văd, spre exemplu, că marea majoritate a plantelor medicinale prezintă în jurul lor câmpuri energetice cu o aură foarte mare. Ei pot atunci să diferenţieze plantele crescute în sălbăticie de cele crescute în sere, al căror câmp energetic este mult mai restrâns.

Acest câmp de energie cu radiaţiile lui este în multe cazuri suficient ca simpla prezenţă a unei plante medicinale să aibă efect calmant sau tămăduitor - indiferent de forma în care se află.

Mulţi oameni, în special membrii popoarelor strâns legate de natură, cunosc foarte bine aceste interdependenţe. Spre exemplu, aceştia poartă la gât, în săculeţe, diferite ierburi, sau doar vorbesc cu o plantă. Terapia florară Bach funcţionează tocmai pe acest principiu. Plantele sunt „prezente" - sub forma informaţiilor vii, cure derivă din ele.

Pe acelaşi lucru se bazează şi „funcţionarea" cosmeticii naturiste. Indiferent dacă o să credeţi sau nu, produsele cosmetice nu sunt absorbite în piele. Nici nu ar trebui, ci ar putea fi încadrate în categoria medicamentelor şi nu ar trebui să fie vândute „la liber". Dar gândiţi-vă: ce noroc că produsele cosmetice normale nu „intră" în piele, căci atunci ce s-ar întâmpla dacă toate chimicalele ar ajunge în organism prin intermediul sângelui?

Dar ştiţi bine că uneori este suficient să aveţi în apropierea corpului substanţe eficiente extrase din plante medicinale - ca ingrediente într-o cremă ce poate acţiona în acelaşi timp ca „vehicol” sau liant pentru piele, pentru a rămâne prezente o anumită perioadă de timp şi pentru a-şi pune în funcţiune câmpul energetic, deoarece mirosul său este prezent doar o perioadă scurtă de timp. Plantele pot acţiona chiar şi sub formă uscată, purtate la gât în săculeţe de piele sau din in. Într-o veche reţetă indiană se foloseşte cu succes, în acelaşi scop şi bumbacul.

Împărtăşiţi-i unei plante invitaţia de a-şi uni cu dumneavoastră puterea ei tămăduitoare. În caz de răceală, este suficientă mestecarea câtorva fire de arpagic verde. În ceea ce priveşte bolile cronice, nevindecabile, momentul corect al culegerii are o deosebită importanţă şi trebuie ales cu mare grijă. Succesul botanicii plantelor medicinale vorbeşte de la sine.

Cu toate acestea: nu există nici o contraindicaţie să intraţi într-un aşa zis contact intim cu o mare varietate de condimente - dacă vă face plăcere să consumaţi mâncăruri bine condimentate. Plantele medicinale au adesea o acţiune mult mai eficientă atunci când sunt mâncate în stare naturală, ca legume (salvia), salate (păpădie tânără) sau spanac (urzici, năsturel).

La momentul potrivit în relaţiile cu condimentele

Următoarele informaţii sunt extrem de importante pentru cei care în mod uzual sunt obişnuiţi cu folosirea plantelor într-o alimentaţie sănătoasă. Aşa că, dispunând doar de puţine cunoştinţe cu privire la corelaţiile dintre recoltarea, cumpărarea, prelucrarea şi depozitarea plantelor şi poziţia Lunii, puteţi face fără greutate provizii pentru iarnă, care să vă pună la dispoziţie întreaga „centrală electrică” a naturii. Este astfel asigurată rezistenţa şi eficienţa plantelor.

Plantele care nu sunt folosite imediat trebuie culese fie cu puţin înainte de Luna Plină, fie pe Lună Plină, fie atunci când Luna este în descreştere.

Culese atunci când Luna este în descreştere, planta nu oferă cea mai mare eficienţă, dar dacă le culegeţi atunci când Luna este în creştere există riscul ca, la scurt timp, să mucegăiască şi să se degradeze dacă nu este uscată corect.

Plantele au perioade de uscare diferite. Trebuie neapărat să fiţi atenţi ca momentul uscării plantelor culese atunci când Luna este în creştere să se prelungească şi când Luna este în descreştere, înainte de ambalare şi depozitare, faceţi următorul test de uscare: plantele uscate care nu foşnesc sau nu se sfărâmă atunci când Luna este în descreştere sau este Lună Nouă nu se pretează la o depozitare îndelungată şi trebuiesc utilizate imediat.

La conservare, uscare, depozitare şi păstrare, grija reprezintă cel mai important imperativ. Este regretabil dacă o greşeală distruge o cantitate mare din acest neprețuit dar al naturii. Pentru a le usca, puneţi plantele într-un loc umbros şi bine aerisit. Ca suport este indicată folosirea unei bucăţi de lemn sau a unei foi de hârtie prin care poate trece aerul, şi în nici un caz folii metalice sau din material plastic!

Momentul potrivit pentru depozitarea şi umplerea recipientelor sau a lădiţelor este întotdeauna pe durata Lunii în descreştere, indiferent de momentul recoltării. Nu umpleți recipientele când Luna este în creştere, căci există pericolul de eşec! Atenție atunci când Luna este în zodia Fecioarei. Nu este indicată recoltarea plantelor în această perioadă şi nici atunci când Luna este în descreştere!

Pentru păstrarea plantelor este indicată folosirea sticlelor de culoare închisă şi a ambalajelor din carton şi hârtie. Plantele rămân uscate şi sunt protejate de lumină, iar aroma şi forța lor tămăduitoare se păstrează foarte bine. În cazul multor plante medicinale şi condimente (maghiran, cimbru, leuştean şi pătrunjel) se pot face „buchețele" care se lasă atârnate în jos, până când se usucă. Metoda economiseşte mult spațiu, „priveliştea" este frumoasă, iar aroma se răspândeşte în întreaga încăpere (informațiile vii umplu încăperea!). Sunt indicate plantele care se usucă rapid, deoarece pericolul de eşec este mult diminuat. Condimentele utilizate în mod frecvent se atârnă pur şi simplu şi se ia din ele cantitatea necesară.

De aici încolo există încă multe modalități de pregătire şi utilizare, despre care numeroasele cărți de bucate oferă sfaturi prețioase cu privire la forma de utilizare care asigură cel mai mare succes în rezolvarea unei anumite afecțiuni, cum ar fi, spre exemplu, ceaiul şi infuzia, administrarea caldă sau rece, ca suc natural, tinctură sau sub formă de cremă.

Plante şi rădăcinoase: o mare varietate de trucuri

Pentru toate tipurile de băuturi folosiți pahare şi ceşti cu pereți subțiri

Veți înțelege motivul pentru care vă prezentăm acest sfat dacă veți aştepta să fiți foarte însetați şi să tânjiți după un pahar cu apă rece. Este suficient să aşezați unul lângă celălalt un pahar cu pereții groşi şi unul cu pereți subțiri, să le umpleți pe amândouă cu apă rece şi să luați din fiecare recipient câte o gură. Simțiți diferența?

Închipuiți-vă atunci că beți vin dintr-un pahar cu pereți groşi. Cana din ceramică, cu pereții groşi este bună exclusiv pentru apă, în special pentru păstrare. Doar la masă se vor utiliza recipiente cu pereți subțiri.

În cazul laptelui, este invers: acesta are un gust mult mai bun dacă este băut din căni cu pereții groşi. Încercați şi dumneavoastră şi vedeți diferența.

Ştiința locurilor bune

Dacă lucrați în „locul de muncă - bucătărie" cu drag, devoțiune şi chiar cu artă, sau nervoşi, agitați şi fără chef, aceasta se reflectă în viața de zi cu zi asupra întregii familii, în bine şi în rău. Nu puteți pretinde nimănui să rezolve problemele legate de „locurile rele" aflate pe o arie cu tulburări datorate radiațiilor terestre, indiferent că este vorba de bucătărie sau de alt loc de muncă.Vă recomandăm în acest sens să citiți capitolul „Ştiința locurilor bune" din cartea noastră Puterea Lunii.

De primă importanță este verificarea dacă locul în care mâncați se află într-o zonă tulburată de radiații. Cei care nu au posibilitatea de a descoperi, de a cerceta locurile bune şi rele trebuie să evite atunci locurile în care alimentele se strică cel mai repede, chiar dacă sunt cumpărate sau recoltate atunci când Luna este în descreştere. Depozitați în acel loc doar vesela folosită în mod frecvent.

Pentru amestecarea legumelor, aluaturilor, supelor etc. folosiți cu precădere linguri de lemn.

Lemnul este un material ce are o energie internă foarte lentă. Mai rapidă decât a pietrei, dar mai lentă decât a metalului. În acelaşi timp, lemnul nu este atât de „nervos". Nici la scufundarea într-o compoziție foarte fierbinte, mişcarea lui internă nu se accelerează - spre deosebire de obiectele din metal. Ar fi de asemenea indicat să nu fierbeți alimentele în vase acoperite cu capace metalice, şi nici să nu le păstrați acoperite cu astfel de capace după fiert. Nu este bine să folosiți metal nici pentru reîncălzirea prânzului copiilor care se întorc târziu de la şcoală.

În ciuda declarațiilor, lemnul este mult mai igienic - sub toate formele. Un tocător confecționat din material plastic favorizează dezvoltarea bacteriilor, în timp ce un tocător din lemn este aproape sterii - atât de puțini agenți patogeni apar la folosirea lui. Dar curățirea lui după fiecare utilizare este de la sine înțeleasă.

Un motiv în plus pentru care trebuie folosite linguri şi obiecte din lemn: ați încercat să săpați nisipul sau să curățați zăpada folosind o lopată cu coada metalică sau din material plastic? În cazul unor astfel de munci ați simțit probabil pe propria piele energia internă pe care o are lemnul. Lemnul neprelucrat se uneşte cu energia mâinii, iar bătăturile şi băşicile nu se mai formează atât de repede. Metalul şi în special materialul plastic acționează într-o măsură mai mare sau mai mică împotriva forței omului. De ce materialul plastic atrage magnetic praful, în timp ce lemnul rămâne neutru? De ce băşicile şi bătăturile sunt mai frecvente atunci când se folosesc obiecte din plastic sau metal? Lemnul lăcuit are acelaşi efect.

Nu ne credeți pe cuvânt. Descoperiți dumneavoastră înşivă.

Ascultați sunetul lingurii

Atunci când amestecați ceva, prin lovirea de pereții vasului lingura sau obiectul cu care amestecați scoate un sunet specific. De îndată ce acest sunet a atins tonul cel mai înalt, înseamnă că ați amestecat suficient. Atâta timp cât sunetul este încă jos, amestecarea nu s-a terminal. Acest sunet nu poate fi distins de multe persoane.

Dacă veți încerca, nu veți reuşi. Dacă nu îl luați în seamă, atunci totul vine de la sine. Această calitate de a auzi sunetul este un dar special, un adevărat talent.

Curat la momentul potrivit

Evitați să faceți curățenie de amploare, în special în cămară, cu puțin înainte de Luna Plină sau pe Lună Plină, precum şi în perioadele în care Luna traversează zodia Racului, a

Scorpionului şi a Peştilor. Dacă totuşi se formează igrasie sau mucegai, trebuie neapărat să curățați temeinic şi să aerisiți producând curent atunci când Luna este în descreştere în zodia Gemenilor, a Balanței şi a Vărsătorului.

Vasele din lemn: în zilele noastre s-a pierdut mult din plăcerea de a găti. Aceasta se întâmplă aproape de fiecare dată datorită faptului că la curățenie se foloseşte apă caldă. Secretul constă în folosirea apei reci la curățarea obiectelor murdare de făină! Doar la intervale mari de timp se poate adăuga puțin detergent, dar după aceea trebuie clătite cu multă apă. Se freacă folosind un burete moale, şi nu o cârpa care poate zgâria.

Vasele din lemn şi planşetele de bucătărie nu se spală niciodată cu apă rece doar pe o parte, ci pe ambele părți! Apoi se pun pe un suport pentru a se scurge bine şi în acelaşi timp pentru a se usca. Nu le puneți niciodată la soare! Lemnul bun se autoregenerează şi este mult mai igienic decât plasticul spălat cu apă caldă sau în maşinile de spălat vase. Însă lemnul nu trebuie să fie lăcuit, căci în acest caz nu este cu nimic mai bun decât plasticul. Din contră: resturile de făină s-au preschimbat în gunoi care nu mai poate fi repus deloc sau doar foarte greu în circuitul naturii.

Cănile de lapte: folosiți pe cât posibil căni de aluminiu sau de tablă zincată în locul celor din plastic. Este foarte important ca ultima clătire să se facă folosind apă rece!

Despre succesiunea felurilor de mâncare

Ați atârna întâi tabloul şi abia după aceea ați bate cuiul? Bineînțeles că nu. Pentru toate există nu doar momentul potrivit, ci şi succesiunea corectă. Acelaşi lucru trebuie să se întâmple şi cu preparatele de pe masa dumneavoastră, atunci când vă oferiți dumneavoastră înşivă şi celor dragi mai multe feluri de mâncare. Iată cum se procedează:

Alimentele crude se servesc întotdeauna înaintea celor gătite. Cele uşor perisabile înaintea celor mai rezistente - „rapidul înaintea mărfarului”. O succesiune ideală ar fi următoarea:

• fructele şi nucile sau alunele înaintea salatei sau a legumelor crude.

• apoi laptele bătut, pâinea sau laptele, atunci când aceste alimente fac parte din meniul dumneavoastră.

• şi abia acum alimentele mai greu digerabile precum cele bogate în grăsimi, carnea, legumele fierte, ouăle şi brânza.

• dulciurile şi cafeaua se consumă întotdeauna, la sfârşit.

Dacă sunteți obişnuiți cu o altă succesiune a felurilor de mâncare sau consumați crud şi fiert în acelaşi timp, încercați doar pentru câteva săptămâni şi succesiunea pe care v-am recomandat-o noi. Rezultatele vor vorbi de la sine.

Despre asocierea felurilor de mâncare

Atunci când combinați un puzzle începeți cu colțurile şi marginile pentru a termina mai repede sau invers? Şi „imaginea” pe care o oferă o piesă de puzzle de sine stătătoare, alimentul din farfuria dumneavoastră, este adesea realmente prezentă şi percepută dacă părțile

componente se potrivesc armonios unele cu celelalte. Şi nu doar efectul coloristic prezent în faţa ochilor.

Fiecare ţăran şi grădinar ştie: plantele se protejează reciproc împotriva dăunătorilor, dacă sunteţi atenţi şi luaţi în considerare întreaga colectivitate. Asocierea corectă a plantelor în grădină şi pe câmp contribuie mult la revenirea la cultivarea naturală. Aşa-numita „cultură mixtă" de astăzi nu este decât ceea ce în trecut era de la sine înţeles. Aceasta este de o valoare incontestabilă pentru noi.

Regula este foarte simplă: plantele crescute în armonie cu natura vin şi pe masa noastră într-o combinaţie armonioasă. Vi s-a întâmplat şi dumneavoastră cu siguranţă că anumite sortimente de legume adunate pe o farfurie să nu fie suportate de toată lumea. Legumele care nici în grădină nu au crescut într-o colectivitate armonioasă nu se asociază bine nici pe farfurie.

Ca regulă de bază: legumele crescute în sau deasupra pământului trebuie să aibă şi pe farfurie un comportament bun. Deci cartofii cu spanacul sau morcovii cu salata. Orice abatere de la acest raport (să ne gândim doar la cartofi şi ceapă sau fasole şi roşii) are efecte de durată asupra tuturor, atât în privinţa organismului, cât şi a stării generale.

În multe cărţi de grădinărit sunt prezentate asocierile favorabile de plante din grădini şi prin urmare şi din farfurii. Combinaţiile bune nu depind însă doar de asocierile din grădină. O scurtă prezentare a numeroaselor posibilităţi este făcută în tabelul de la pagina 213.

Varza albă, varza roşie şi sfecla roşie sunt „solitare" şi trebuie combinate doar cu mare grijă. În special în ceea ce priveşte ierburile şi plantele medicinale nu trebuie despicat firul în patru.

Nefavorabil atât în grădină cât şi pe farfurie:

- fasolea lângă ceapă
- pătrunjelul lângă salata verde
- varza lângă ceapa
- sfecla roşie lângă roşii
- cartofii lângă ceapă
- roşiile lângă mazăre
- varza roşie lângă roşii
- mazărea lângă fasole

Preparatele pasate sau amestecate cu mixerul au nevoie de o anumită perioadă de „odihnă" înainte a fi prelucrate în continuare şi de a ajunge pe masă - această perioadă se stabileşte „la ochi".

Mixerul transferă energia alimentelor într-o rotaţie de durată, pe care o preluăm noi. Rotiţi-vă odată rapid în sensul acelor de ceas, aşezaţi-vă apoi pe podea şi închideţi ochii. În

copilărie ați făcut de multe ori acest lucru. Aceeaşi energie care favorizează amețeala este preluată de mixer de la alimente. Vă puteți aminti diferența?"

Gândiți-vă la carnea tocată, care este „învârtită" prin mixerul electric şi la carnea tocată „mărunțită" de maşina de tocat. Ați observat vreo diferență de gust? Dacă nu, mâncați o perioadă carne tocată doar prin maşina de tocat, iar după câteva luni, carne tocată cu ajutorul mixerului electric.

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul cuptoarelor cu microunde. La nivel molecular, acestea „transformă" alimentele printr-o rotație rapidă, astfel încât le încălzesc. Această energie ne face mai nervoşi şi mai agitați, aşa cum sunt şi vremurile pe care le trăim.

Legume	**le merge bine alături de**
Cartofi	diferite sortimente de varză, spanac, fasole verde, gulii, mărar, roşii, fenicul, varză roşie, linte, ardei gras, sparanghel, broccoli, păpădie, usturoi, năsturel, salată
Morcovi	ceapă, spanac, salată verde, vinete, fenicul, gulii
Castraveți	ceapă, fasole, țelină, sfeclă roşie, pătrunjel, salată verde, gulii, diferite sortimente de varză
Mazăre	țelină, salată verde
Țelină	fasole verde, spanac, ceapă, roşii, usturoi, gulii, conopidă, castraveți
Spanac	roşii, fasole verde, gulii, morcovi, cartofi, diferite sortimente de varză
Roşii	țelină, spanac, ceapă, pătrunjel, diferite sortimente de varză, gulii, salată verde, usturoi, fasole verde, morcovi, castraveți
Salată verde	ceapă, roşii, fasole verde, ridichi de lună, hrean, mărar, mazăre, castraveți, căpşuni, morcovi, diferite sortimente de varză, usturoi
Ceapă	roşii, căpşuni, castraveți, pătrunjel, salată verde, gulii
Vinete	roşii, căpşuni, castraveți, pătrunjel, salată verde, gulii
Fenicul	cartofi, morcovi, dovleac, țelină, dovlecei, castraveți, roşii
Gulii	cartofi, morcovi, usturoi, castraveți
Usturoi	cartofi, linte, porumb, țelină, roşii, castraveți
Tabelul 8:**Alăturarea favorabilă a plantelor în grădină şi pe farfurie**	

Furnizori importanți pentru o viață sănătoasă - moara pentru cereale, coaja de pin

Morile bune pentru cereale sunt scumpe dar sunt un furnizor pentru viață, pentru alimentația dumneavoastră. Făina de grâu îşi pierde după o depozitare de scurtă durată o mare parte din valoarea inițială. Puteți preveni acest lucru măcinând grâul cu puțin timp înainte de a-l folosi sub formă de făină. Moara trebuie să fie fixată într-un loc bun, la care să puteți ajunge cu uşurință. Plăcerea de a măcina se pierde dacă moara se află înghesuită într-un colț.

Pentru început, puteți colecta făina proaspăt măcinată într-un lighean obişnuit, dar cu timpul, când veți aprecia adevărata valoare a făinii proprii, folosiți o copaie confecționată din coajă de pin desprinsă de pe copac iarna. Copaia din coajă de pin se curăță foarte uşor după golire, folosind doar o cârpă uscată. Se va regenera prin forțe proprii, ca orice lemn sănătos, tăiat pe timp de iarnă. Detergenții chimici nu sunt doar inutili, ci provoacă şi pagube însemnate. Indiferent că ați măcinat grâu şi acum vreți să mărunțiți alac, cerealele sănătoase se suportă bine unele pe celelalte.

Obişnuiți-vă ca după fiecare folosire a morii să o curățați bine, pentru a nu permite dăunătorilor să se adăpostească în sită.

Nu faceți din masă un ritual rigid.

Adesea, chiar şi pentru copii masa devine o „procedură" dezagreabilă, pentru că li se pretinde să mănânce întotdeauna „corect". Dacă necesitatea şi dorința de a putea mânca singur şi liniştit se transformă în încărcătură emoțională, datorită faptului că se simte în permanență observat, iar bucățelele care scapă pe covor iau proporțiile unei adevărate catastrofe, atunci mâncarea se „încarcă" cu o sumedenie de informații distrugătoare. Mulți adulți bolnavi şi supraponderali au avut părinți extrem de severi, ale căror reguli ce trebuiau respectate la masă erau considerate mult mai importante decât bucuria şi plăcerea de a găti şi de a mânca. Regulile şi manierele sunt importante şi ne ajută să putem mânca în liniște. Dar deprinderea lor nu trebuie să se transforme în constrângere.

În timpul mesei, vorbiți cât mai puțin posibil

Dacă totuşi vreți cu tot dinadinsul să vorbiți, povestiți ceva pozitiv şi vesel. Deoarece s-a stabilit că bârfa la masă îngraşă. Iar printre obiceiurile negative specifice zilelor pe care le trăim se numără „mesele de afaceri". Observați cu atenție persoanele care participă de obicei la astfel de mese. Nu e de mirare: mâncarea servită în astfel de situații este calitativ mai bună, deci persoanele respective vor mânca mai mult, fiind predispuse mult mai rapid la problemele legate de digestie şi greutate.

Deci recomandarea de a mesteca bine şi eventual de a face pauze între felurile principale de mâncare nu este inutilă. În acest fel, organismul se poate pregăti să recepționeze mai bine mesajul pe o care i-l vor transmite nervii gustului.

În timpul mesei nu este indicat să citiți şi nici să vă uitați la televizor.

Cititul în timpul mesei are acelaşi efect cu amestecarea substanțelor chimice adiționale: aparatul digestiv se dereglează, deoarece primeşte simultan prea multe informații contradictorii.

Dacă nu citiți ceva uşor şi frumos, ci numai ziarul sau lăsați televizorul să meargă, chiar dacă nu vă interesează ce se petrece acolo sistemul dumneavoastră este supraîncărcat cu informații distrugătoare. Chiar şi o mâncare preparată cu plăcere se poate transforma în ceva apăsător, fiindcă alimentul primeşte informația: „îmi eşti indiferent". Ce plantă şi ce animal se mai transformă cu plăcere în forță de viață pentru noi?

Vă supărați pe o persoană care de mulți ani citeşte ziarul la masă? Şi deşi dumneavoastră ați pregătit mâncarea şi ați pus masa, nu sunteți observată? Dacă mai puteți suporta această situație mulți ani de acum încolo, nu este nici o problemă, totul este în ordine. Dar dacă v-ați săturat, de ce nu îi aruncați într-o zi supa peste ziar, direct în față? (înainte de a apuca să se răcească!). Iar după aceea, vă rugăm să nu curățați mizeria făcută. O metodă destul de radicală, însă foarte eficientă. Poate primim scrisori de la cititori, dar hai să fim sinceri: cine ar putea să conteste acest sfat?

Cumpărați fructe care încă au parfum

O ciudățenie legată de fructele agroindustriale stropite cu insecticide împotriva dăunătorilor este aceea că nu mai au parfum propriu. Deci cumpărați numai fructe care încă miros plăcut. Ne confruntăm zilnic cu această problemă. Supermarket-urile sunt pline de zeci de sortimente diferite de mere, dintre care nici măcar unul nu miroase. Această informație îi va determina probabil pe cei responsabili să stropească pomii fructiferi nu doar cu pesticide, ci şi cu substanțe parfumate. Nu putem preîntâmpina acest lucru, dar sperăm ca flerul dumneavoastră să fie suficient de bine dezvoltat încât să nu fie indus în eroare. (Dacă până şi lădița miroase, plecați repede de acolo!)

Salata verde este binevenită pentru digestie, dacă înainte de a fi consumată este ruptă cu mâna.

Ruperea manuală a frunzelor de salată verde păstrează celulele intacte şi menține vigoarea alimentului. În acest fel se păstrează şi cele mai multe vitamine.

Vă mai spunem o dată - nu forțați pe cineva să mănânce împotriva voinței sale - în special pe copii!

„O lingură pentru bunica, o lingură pentru mătuşa...” sau arhi-cunoscutul avion care zboară direct spre gură.Toate aceste metode nu fac decât să „anestezieze” plăcerea copilului de a mânca. Copiii sunt constrânşi să facă ceva ce nu le place; în cazul în care simt că îi veți iubi mai mult dacă vor mânca tot din farfurie, cu siguranță vor facă acest lucru. Pentru ei, dragostea este mult mai importantă decât un stomac supraîncărcat (în afară de asta, au şansa de a vă provoca). Dar este de neconceput să abuzați de această calitate a copilului.

Aroma naturală a cărnii

Popoarele primitive fierbeau carnea înainte de a o prăji. Sfatul nostru:lăsați carnea friptă să fiarbă de trei ori, schimbând tot de trei ori apa. Numai aşa veți căpăta de la carne aroma ei naturală. Sunt inutile condimentele în exces şi stabilizatoarele chimice de gust.

Dacă totuşi carnea nu are aromă, mai bine schimbați măcelarul.

„Atârnarea” corectă este o necesitate şi nu un lux.

Când carnea este selecționată şi tratată cu grijă, nu mai există nici măcar o picătură de sânge. Sângele confundat cu sucul propriu al cărnii stă la originea a numeroase boli. Crud nu

înseamnă plin de sânge. La animale, sângele provine doar din vene. Înainte de tranşarea animalului, înainte de prelucrarea ulterioară, tot sângele trebuie să fie scurs.Termenul de specialitate folosit pentru această operaţie este „atârnarea” sau „spânzurarea”. Există, bineînţeles, un factor de timp de care abatoarele din zilele noastre fac abstracţie.

Sfatul nostru: bazaţi-vă alimentaţia în special pe produse autohtone - care se găsesc întotdeauna în regiunea în care locuiţi

Toate plantele care se dezvoltă într-o anumită regiune a pământului posedă proprietăţile protectoare şi nutritive de care au nevoie persoanele care trăiesc în regiunea respectivă - cu condiţia ca plantele şi animalele să crească neafectate de îngrăşăminte chimice şi insecticide.

De aici deducem că alimentele importate provin din plante şi animale care răspund altor necesităţi decât celor autohtone. În multe cazuri, acestea diferă atât de mult, încât, în cantităţi mari, acţiunea lor este mult mai slabă în ţările importatoare. Chiar şi în acest caz, calea de mijloc pentru atingerea scopului este cea mai bună: e de la sine înţeles că nu trebuie să eliminaţi complet din alimentaţie bananele sau fructele şi legumele exotice. Dar atenţie la cantitate. Totul trebuie consumat cu măsură. Bazaţi-vă alimentaţia în special pe produse autohtone care fac bine sănătăţii dumneavoastră. Cel puţin, verdeaţa proaspătă pe care o folosiţi ar trebui să fie din împrejurimi, de preferinţă din propria grădină.

Al doilea motiv care stă la baza sfatului nostru de a consuma alimente autohtone: în acest fel veţi lua hotărârea de a favoriza propria agricultură şi „menţineţi” sănătoasă atât propria ţară, cât şi pe locuitorii ei, o perioadă cât mai lungă de timp. Ceea ce se întâmplă pe plan mondial în ceea ce priveşte agricultura reprezintă un motiv de îngrijorare. Politica agrară nu şi-a câştigat un nume. Este practicată de oameni care nu au nici cea mai mică încredere în natură şi de aceea lasă toate hotărârile în grija cercetătorilor şi a statisticienilor - oameni care nu cunosc nici natura, nici oamenii, iar comportamentul lor este dictat de interese economice.

În fiecare ţară există ţărani cu gospodării şi ferme mici care ne vor furniza în viitor alimente „adevărate”, deoarece numai ei au posibilitatea de a produce alimente de calitate superioară, în armonie cu legile naturii, fără deteriorarea mediului înconjurător. Întreprinderile agricole de dimensiuni mari nu există datorită calităţii produselor, ci datorită volumului de tranzacţii.

Argumentul conform căruia în zilele noastre nimeni nu mai vrea să fie agricultor este o regretabilă concepţie populară. Cel care prin politica pe care o duce transformă un câmp roditor într-un deşert nu are voie să se plângă dacă acolo nu va creşte nimic. Cel care leagă oamenii de mâini şi de picioare nu trebuie să se mire că vocea lui nu este ascultată. În toate perioadele au existat suficienţi oameni cu inimă şi cu mâini puternice pentru care fericirea şi mulţumirea de a produce calitate şi sănătate în armonie cu natura au fost mai importante decât mărimea câmpului şi a grajdurilor şi decât numărul programelor de la televizor.

Aceşti oameni demni de a fi recompensaţi pentru rezultatele lor remarcabile ar trebui să se numere printre cele mai presante probleme pe care să le rezolve politicienii, care, la urma urmei, sunt plătiţi de noi şi care ar trebui să ne ajute.

Dar cum numim un politician care dă țăranului bani pentru a renunța la curtea şi la câmpul lui? Să laşi câmpul în paragină şi să mai fii şi plătit pentru asta! Asta este chiar neobrăzare!

Prin decizia de a consuma numai alimente biologice indigene câştigaţi nu numai controlul asupra a ceea ce ajunge pe masa dumneavoastră, asupra provenienței şi calității produselor, ci puteți totodată să participați la deciziile privitoare la transporturile inutile care poluează aerul, la câmpurile ocupate de industrie sau lăsate în paragină, având în acelaşi timp grijă ca pământul să rămână aşa cum şi-a dorit Cel de sus şi aşa cum au nevoie de el oamenii.

Pâinea are un gust mai bun şi este mai sănătoasă dacă este ruptă cu mâna

Amestecați totul - de la zahărul pe care îl puneți în ceai, până la ingredientele din mâncare - numai în sensul acelor de ceas

Mişcarea în sensul acelor de ceas este mişcarea transmiterii de energie. În acest fel puteți „aduce" cafelei dumneavoastră informații vitale. Sensul contrar sensului acelor de ceas vă sustrage forța dătătoare de viață

Pe vreme caniculară nu beți nimic rece

Sunteți probabil familiarizați cu imaginea străzilor din oraşele americane în care se observă un număr extrem de mare de persoane supraponderale. Motivul principal care conduce la asemenea extreme nu este doar subcultura fast-food-urilor şi lipsa valorii nutritive din alimente, ci şi faptul că în Statele Unite, pe caniculă, toată lumea se îndreaptă spre băuturi reci ca gheața. Recele slăbeşte organele digestive şi pe cele care se ocupă cu detoxifierea organismului. Nu degeaba locuitorii țărilor aflate în deşert consumă băuturi calde - spre exemplu ceai cald de mentă, deoarece se ştie că menta are proprietăți răcoritoare. În general, atât ceea ce este prea cald, cât şi ceea ce este prea rece dăunează organismului, în funcție de tip.

„Nimic nu trebuie mâncat la fel de fierbinte cum e gătit!"

Ar trebui să luați acest proverb mot-a-mot drept o chemare. În ceea ce priveşte obiceiurile culinare, lăsarea mâncărurilor la răcit are cu siguranță sens. În egală măsură, atât pentru tipul alfa, cât şi pentru tipul omega, combinația de cald şi rece este extrem de dăunătoare. Evitați tentația de a „stinge" cu ceva rece mâncarea fierbinte pe care tocmai ați înghițit-o.

Renunțați la carnea de porc

Carnea de porc cu care am fost obişnuiți este un aliment cu o slabă valoare nutritivă. Acțiunea sa negativă se răsfrânge nu numai pe plan fizic, ci şi spiritual. Observați singuri şi întreprindeți propriile dumneavoastră cercetări: ce impresie vă fac oamenii şi popoarele care se hrănesc predominant cu carne de porc?

Însă indiferent de tipul de carne, evitați să consumați produse a căror origine nu o cunoaşteți.

La prepararea unei rețete care necesită ouă, utilizați întotdeauna mai puține ouă decât prescrie rețeta respectivă. Folosiți întotdeauna numai jumătate din cantitatea de lapte specificată într-o rețetă, înlocuind cealaltă jumătate cu apă.

Multe preparate vor fi mai uşoare şi vă vor încărca mai puțin stomacul dacă veți ține cont de acest truc. Spre exemplu, omleta dulce, sfărâmată în tigaie se poate întări atât de tare încât, mâncând-o, vi s-ar putea „cimenta" în gât. Preparând-o cu lapte şi apă în proporții egale, va fi mai uşoară şi deci, în consecință, mai uşor de digerat (chiar şi aşa, nu vă sfătuim să consumați omleta scara).

Dacă vă numărați printre „fanii" rețetelor cu ou şi în special a clătitelor, şi adesea acestea sunt prea tari pentru a putea fi consumate, luați o jumătate de cantitate de apă şi jumătate de lapte şi, în loc de a bate ouăle, turnați-le uşor în lichid. Compoziția nu va fi groasă, ci aproape fluidă.

Economie la clătite

Vă plac clătitele? În familiile mari, până preparați cantitatea necesară, vă curge toată sudoarea pe frunte. Pe de o parte, fiecare trebuie să primească ceva în farfurie, pe de altă parte, după nici a zecea clătită în bucătărie se face un fum dens, de nu mai vedeți la un metru. Pentru a preîntâmpina ca grăsimea vegetală sau untul (folosite în funcție de tipul, alfa sau omega, pentru care se prepară clătitele) să se înnegrească, adăugați în tigaie aproximativ 10 boabe de mazăre, dacă este cazul, chiar mai multe. Un păhărel de coniac adăugat în compoziție o face mai delicată şi mai picantă. Şi nu uitați: jumătate lapte, jumătate apă şi mai puține ouă decât specifică rețeta.

După prima eructație, trebuie să vă opriți din mâncat

O regulă veche care nu şi-a pierdut nimic din valabilitate. Dacă veți continua să mâncați, ar fi ca şi cum ați face loc în pivniță pentru „un spațiu nou". Chiar dacă nu veți mai mânca mult, spațiul recent creat vă va da senzația că vă este din nou foame, lucru care nu este adevărat.

Nu ați remarcat niciodată în timpul mesei că după o pauză lungă, la scurt timp după ce v-ați săturat, dintr-un oarecare motiv începeți din nou să mâncați - şi îngurgitați aceeaşi cantitate de parcă nu ați fi mâncat nimic înainte? Aşa se explică „spațiul nou care vrea să fie umplut".

Încă o dată: „Aromatizat" - feriți-vă să cumpărați produse care au inscripționată pe ambalaj această indicație

Substanțele aromatizante sintetice sunt adesea „informatori" distrugători, în special datorită scopului principal pentru care au fost folosite. Prezența lor în alimente este inutilă.

Ele induc în eroare simțul gustului şi dau organismului informații false cu privire la adevărata valoare a alimentelor. Şi fiți conştienți de următorul lucru:

Substanțele aromatizante sunt folosite în special datorită faptului că alimentul în care sunt adăugate are o valoare scăzută.

Veți rămâne uimiți dacă ați putea afla ce gust are produsul cumpărat - fără nici o bombă chimică de gust. Întreaga recoltă de căpşuni a lumii dintr-un an ar fi arhisuficientă pentru a furniza aroma unui procent din toate produsele cu gust de căpşuni existente (înghețată, iaurt etc.). Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul gustului de ciuperci, aromei de carne, parfumului de caise, iar lista ar putea continua.

Nici una dintre aceste substanțe nu este verificată nici ca acțiune pe termen lung în interiorul organismului nostru, nici ca reacții negative în contact cu celelalte substanțe, şi nici una dintre ele nu ar trebui să-şi găsească locul pe etichetele cu ingrediente.

După ora şase, nu mai beți nici dumneavoastră, nici copilul dumneavoastră, lapte

Cu riscul de a ne repeta: arhicunoscutul pahar cu lapte cald băut înainte de a merge la culcare este, în cel mai bun caz, un narcotic, deoarece organismul şi ficatul primesc prea mult de lucru, în realitate, laptele încarcă organismul, chiar şi atunci când acesta suportă foarte bine grăsimile animale. Oricum, un motiv întemeiat care vine în sprijinul acestui sfat este acela că mult prea rar ne putem bucura de un pahar cu lapte bun. Ceea ce este descris ca fiind „lapte" în rafturile magazinelor, se află mult prea departe de ceea ce ar trebui să însemne acest aliment. În general, copiilor ar trebui să li se dea lapte abia începând cu al treilea an de viață. Înainte de această vârstă, laptele le poate fi dăunător din mai multe puncte de vedere.

Copii sub doi ani nu au voie să mănânce ouă

Dezvoltarea copiilor sub doi ani este influențată în mod negativ de consumul de ouă. Acțiunea acestora este direcționată adesea spre dezvoltarea hormonului masculin, care astfel nu este lăsat să se dezvolte normal. Ca urmare este cunoscută agresivitatea sporită, observabilă mai târziu.

Evitați sarea şi zahărul extrem de „fluide"

Capacitatea de a curge se realizează de cele mai multe ori printr-un conținut ridicat de substanțe chimice aditive, în special în cazul zahărului pudră. Amestecați în sarea pe care o folosiți la gătit câteva boabe de orez. Acestea ajută sarea să curgă mai bine din solniță.

Ați preparat o mâncare prea sărată?

Mâncărurile sărate prea mult devin din nou gustoase dacă le fierbeți câteva minute punând în vas un obiect din argint (furculiță, lingură etc). Nu dăunează nici mâncării, nici lingurii.

Nu spălați niciodată în maşina de spălat vase cuțitele ascuțite pentru pâine sau carne.

Acestea îşi vor pierde imediat ascuțimea şi nu veți mai putea să le ascuțiți la fel de bine ca atunci când au fost cumpărate.

Legătura cu mirosul de ceapă

Dacă pe cuțit rămâne un miros persistent de ceapă, treceți lama de câteva ori printr-un morcov. Apoi imediat spălați cuțitul cu apă rece. Ar trebui ca pentru ceapă să aveți un cuțit şi un tocător special, pe care să nu le păstrați niciodată în vecinătatea celor pentru pâine.

Adăugați întotdeauna condimente la cartofi.

Dacă meniul dumneavoastră de bază este compus în special din cartofi, vă sfătuim să adăugați întotdeauna la ei verdețuri (pătrunjel, ceapă verde etc.), indiferent dacă acestea sunt proaspete sau uscate. Probabil că ştiți: verdețurile conțin substanțe puternice care pot echilibra accentul subteran, „greu, de pământ" al cartofului. Întâmpinați dificultăți în înțelegerea acestei acțiuni a cartofului? Observați oamenii şi popoarele care se hrănesc preponderent cu cartofi (comparativ cu cei care consumă orez, paste făinoase, cereale). Ce radiază aceşti oameni? Ierburile culese şi uscate la momentul potrivit conferă cartofilor ceva în plus.

Câte ceva despre apă şi bioxid de carbon

Prin acțiunea sa negativă asupra stomacului şi în general asupra întregului organism, bioxidul de carbon se numără printre cele mai subestimate substanțe. Acesta produce mucoasei stomacului o iritație de durată. Evitați pe cât posibil să consumați băuturi cu conținut de bioxid de carbon, sau cel puțin nu le consumați zilnic sau în mod regulat.

Ca băutură de bază vă recomandăm apa de izvor sau apa curentă de la robinet. Apa minerală nu este indicată consumului, cel puțin nu ca băutură de durată. Aceasta este răspunzătoare de apariția diferitelor afecțiuni care apar cu precădere la persoanele care consumă numai apă minerală.

Despre raporturile cu alimentele

Uitarea treptată a metodelor simple şi naturale de conservare a fructelor, legumelor şi cărnii, a făcut loc rapid conservanților, expunerii la acțiunea razelor şi sulfurării (care distruge vitamina B1, extrem de importantă pentru organism, nu numai din produsul supus tratării, ci şi din corp). Cu toate că astăzi sunt parcurşi anual, cu alimente, miliarde de kilometri, nu căpătați decât cu mari eforturi fructe proaspete, netratate, din împrejurimi.

V-ați gândit deja vreodată: nu ducem lipsă de cai şi nici de căruțe şi cu toate acestea nu primim fructe şi legume proaspete, în schimb milioane şi milioane de cai putere care infestează aerul pe care îl respirăm transportă lapte din nordul Germaniei în Italia, mere din Noua Zeelandă spre Germania, usturoi din Spania înspre Italia. Se consumă mult timp şi se pierd mulți bani, şi există cărți întregi pline cu exemple ale acestei nebunii. Ce ar trebui să facem? Cu siguranță nu vrem să îi schimbăm pe alții, dar noi înşine putem face ceea ce trebuie. Cererea dictează oferta. Iar o cerere bine informată şi plauzibilă dictează o ofertă sănătoasă.

Deci chiar dumneavoastră trebuie să faceți altceva acolo unde este posibil. Aceasta începe cu decizia de cumpărare şi merge până la păstrarea şi conservarea naturală. Astăzi avem toate motivele să o cumpărăm cu convingerea că nu avem nevoie de nimic pus la păstrare. Încercați mereu să mâncați în concordanță cu sezonul. O astfel de alimentație vă va păstra sănătoşi şi nici

nu veți avea nevoie de foarte mult. Următoarele trucuri vă vor fi cu siguranță de ajutor, în special dacă este vorba de familii numeroase.

Regulile de bază în cazul păstrării se fundamentează pe momentul potrivit:

Dacă veți cumpăra ceva în cele 14 zile cu Lună în creştere, aveți grijă ca produsele să fie proaspete şi nu conservate, în timpul Lunii în creştere, totul se strică mult mai uşor decât în zilele cu Lună în descreştere.

În zilele cu Lună în descreştere, puteți cumpăra mai multe produse pe care să le păstrați câteva zile, fără ca acestea să-şi piardă prospețimea şi valoarea biologică.

Vara, la temperaturi ridicate, păstrarea proviziilor este în general mai dificilă. În cazul în care vreți să vă faceți provizii, ar fi indicat să evitați zilele din Fecioară şi Leu. În aceste zile ar fi bine să nu păstrați mâncarea preparată de la o zi la alta. Şi laptele se acreşte în aceste zile mult mai uşor. Gândiți-vă că vara organismul dumneavoastră are nevoie de mai multe produse proaspete, din natură.

Pentru ca merele să reziste mai mult timp: în trecut, merele se depozitau fie sub pat, fie pe şifonierul din dormitor. Din experiență se ştie ce folosesc astăzi transportatorii de mere: bioxidul de carbon frânează procesul de putrezire a merelor, în timp ce oxigenul accelerează acest proces. Iar bioxidul de carbon este prezent într-o cantitate mai mare în aerul deja folosit.

Pentru ca uleiurile să nu râncezească: numai uleiul de măsline trebuie păstrat în recipiente înfundate cu dopuri de plută, toate celelalte uleiuri putând fi acoperite cu două bucăți de stofă de lână şi etanşeizate cu elastic.

Untul proaspăt: poate fi păstrat mai multe săptămâni dacă fierbeți apă cu sare, o lăsați să se răcească şi apoi o turnați peste unt.

Ouăle: dacă aveți în frigider ouă fără ambalaj, este posibil ca unele dintre ele să fie vechi. Prospețimea ouălelor se poate verifica foarte simplu: puneți oul într-un vas înalt şi larg plin cu apă rece. Ouăle proaspete rămân la fundul vasului şi nu se mişcă, ouăle nu foarte proaspete, dar care mai pot fi încă folosite, încep să se ridice uşor la suprafață. Aruncați rapid ouăle care s-au ridicat în totalitate la suprafața apei.

Cartofii fierți: nu trebuie reîncălziți sub nici o formă, nici măcar atunci când copiii au venit de la şcoală cu întârziere. Din cartofii reci puteți prepara separat, cu unt fierbinte, un nou fel de mâncare.

Cartofii fierți se păstrează o perioadă mai lungă de timp proaspeți şi fierbinți dacă puneți vasul în care au fiert în apă clocotită şi îl acoperiți cu un şervet curat. Deasupra puteți pune un capac obişnuit.

Carnea crudă: se păstra odinioară mai mult timp proaspătă dacă era învelită în frunze de ferigă. Fie era înfăşurată în totalitate în ferigă, fie se puneau frunze între bucățile de carne, sau deasupra lor. Dacă înveliți complet carnea în ferigă, aveți grijă să folosiți frunzele o singură dată.

Pe timp de vară, carnea poate fi păstrată proaspătă dacă este opărită câteva secunde cu apă clocotită. Astfel îşi va păstra chiar şi în congelator mai mult timp proprietăţile. Acest procedeu este important mai ales peste week-end-urile din timpul verii, pe vreme furtunoasă şi în zilele cu Luna în creştere.

Drojdia: puteţi verifica astfel dacă drojdia mai are „forţă propulsoare": dacă drojdia se ridică în apă caldă, atunci este încă bună.

Sticle închise ermetic: sticlele pot fi închise ermetic dacă încălziţi mai întâi dopul de plută şi apoi îl înmuiaţi în ulei.

Varză acră făcută în casă: varza trebuie tăiată şi tocată doar în zilele cu Luna în descreştere în semnul zodiacal al Capricornului.

Nu este indicat să faceţi varză murată în zilele cu Luna în creştere şi nici atunci când Luna se află în zodia Fecioarei sau a Leului. Fermentarea se face mult mai rapid, iar varza se acreşte prea tare sau se usucă.

Protejarea proviziilor:dacă vreţi să protejaţi proviziile în sufrageria unei case de vacanţă, puneţi în camera respectivă mentă şi muşeţel sălbatic. Acţiunea acestor plante este mult mai puternică dacă sunt recoltate într-o zi cu Luna în creştere, într-o zi „de frunze" (Gemeni, Balanţă sau Vărsător).

Nucile: trebuie păstrate în nisip uscat pentru că în acest fel nu se rîncezesc. Nucile sau alunele care intră în compoziţia ciocolatelor sau a altor dulciuri cu termen lung de garanţie sunt de cele mai multe ori supuse radiaţiilor, motiv pentru care provoacă uneori dureri de cap.

Recunoaşteţi calitatea: legumelor depozitate nu trebuie să li se îndepărteze frunzele protectoare, nici măcar atunci când acestea din urmă s-au veştejit, Acest lucru este valabil în special în cazul salatei verzi, a verzei albe, a roşiilor, a conopidei şi a guliilor. Prazul trebuie să-şi păstreze rădăcinile, iar morcovii trebuie cumpăraţi de preferinţă cu cât mai multe frunze.

Toate acestea sunt tăiate de vânzătorii care comercializează mărfuri de calitate îndoielnică sau care au ceva de ascuns. Spre exemplu, conopida are neapărată nevoie de frunzele protectoare deoarece îşi pierde vitaminele dacă intră în contact cu lumina. Nu vă luaţi după argumentele neîntemeiate ale marii majorităţi a clienţilor care consideră inutile frunzele protectoare. Se poate ca fără aceste frunze legumele să coste mai puţin, dar gândiţi-vă şi la preţul pe care îl veţi plăti apoi pentru sănătatea dumneavoastră.

Energia piramidei: Vă oferim şi o mică piramidă din lemn cu ajutorul căreia puteţi conserva în mod natural alimentele. Poate fi aşezată deasupra unei coji de fruct sau deasupra unui fel de mâncare. Cât de preţioasă este această străveche metodă de conservare se pot convinge utilizatorii seriei noastre de produse cosmetice care au fost conservate cu ajutorul energiei piramidelor şi a culorilor.

Vreţi să faceţi un pas mare în viitor? Nu mai mâncaţi nimic după ora 16

Va face foarte bine sănătăţii dumneavoastră să vă obişnuiţi ca ultima masă din zi să o luaţi după-amiaza târziu. Tot ceea ce consumaţi târziu necesită o energie mai mare pentru digestie şi

o activitate hormonală mai pronunțată, care, în caz contrar, ar putea fi folosită pentru regenerarea spirituală totală.

Încercați să ne urmați sfatul şi, timp de o săptămână, nu mâncați mai târziu de ora 16.

Vreți să faceți un alt pas mare în viitor?

Mâncați cel mult o dată pe săptămână carne, sau eliminați-o definitiv din alimentația dumneavoastră.

Evitați cu orice preț să consumați carne miercurea sau vinerea. Total independent de motivația religioasă, este extrem de sănătos să ții cont de această regulă. Un motiv în plus: o mie de metri pătrați de teren arabil pe care se cultivă cereale hrănesc zece oameni, în timp ce o mie de metri pătrați de teren arabil folosiți ca păşune pentru animale hrănesc doar o singură persoană. Viitorul stă „în lumina Soarelui transformată o singură dată" (plantele). „Lumina Soarelui transformată de două ori" (animalele care se hrănesc cu plante) este un lux pe care nu ni-l mai putem permite şi care - lucru foarte important - frânează dezvoltarea noastră spirituală.

Două rețete pentru viață

Am fost deja de foarte multe ori rugați să scriem o carte „Gătitul după Lună". Ar fi desigur un lucru pozitiv, dar acum ştim cu siguranță că nu ar fi deloc uşor.

Cu totul altceva ar fi o carte care să arate în sfârşit tuturor celor interesați cât de incredibil de uşor este să gătești. Cine îşi aminteşte de orele de gătit din şcoală, în care se împleteau bucuria cu simplitatea? Unde există cărți de bucate care să vă învețe să faceți din nimicuri adevărate minuni? Încercați să utilizați ingrediente simple şi să urmați reguli simple. Veți vedea că totul va fi extrem de uşor şi neobositor şi veți învăța chiar să vă bucurați.

Unitățile de măsură din cărțile de bucate trebuie luate în considerare numai ca puncte de reper.Veți descoperi cu timpul plăcerea de a găti şi veți învăța să aproximați de la gram la linguriță, până la cantitatea care se cuprinde în trei degete sau în mână. Lucrați fără cântar şi dați flerului dumneavoastră o şansă. Ați uitat să puneți sarea? Aceasta are rostul ei. Gătiți fără măsuri şi greutăți, cu produse biologice proaspete - asta ar fi cu adevărat ceva!

Dorim să vă prezentăm două rețete pentru a vă arăta cum să faceți minuni din nimicuri şi cum să transformați complicatul în ceva extrem de simplu.

Aluatul cu drojdie

„Mamei îi reuşea de fiecare dată, dar mie..." - toate scuzele sună asemănător atunci când nu vrem să facem singure aluatul cu drojdie, atât de important pentru alimentația sănătoasă.

Vă asigurăm că nu există nimic mai simplu. Aluatul cu drojdie se prepară uşor şi rapid, timpul total necesar pregătirii, inclusiv cel pentru a face curat după, ridicându-se la numai 30 de minute. Cum se întâmplă adesea şi în viața, potrivirea este totul.

Aluatul cu drojdie are nevoie de timp pentru a creşte. Mulţi dintre noi ne plângem că nu avem deloc timp. Dar nu noi avem nevoie de timp, ci aluatul. Ceea ce nu suportă aluatul este să staţi lângă el şi să-l controlaţi să vedeţi dacă a crescut.

Să purcedem la treabă: puneţi într-un lighean atâta făină proaspăt măcinată cât prevede reţeta sau cât vă spune flerul şi faceţi în mijloc o gaură. Puneţi acolo drojdia fărâmiţată şi adăugaţi un praf de zahăr şi puţin lapte cald sau apă. Luaţi apoi de pe margine puţină făină şi amestecaţi cât să se formeze o compoziţie moale, dar nu fluidă.

Foarte important: nu adăugaţi acum sarea prevăzută eventual în reţetă, deoarece aceasta împiedică aluatul să crească.

Şi acum urmează partea cea mai interesantă: în fiecare reţetă scrie - „acoperiţi cu un şervet şi lăsaţi să crească". Dar nicăieri nu serie că pentru aluatul cu drojdie acesta reprezintă momentul decisiv. Aluatul nu are voie să intre deloc în contact cu aerul. Reuşita lui depinde de aceasta. Când compoziţia şi-a dublat volumul (cu cât este mai proaspătă drojdia, cu atât procesul de creştere se desfăşoară mai rapid, durând, în general, între 5 şi 20 de minute), atunci este gata.

Şi în al doilea rând: aluatul are nevoie de căldură pentru a creşte. Când ridicaţi la final şervetul de pe lighean, toate uşile şi ferestrele trebuie să fie închise. Asta nu înseamnă că întreaga încăpere trebuie să fie caldă. Dar nici rece, ci trebuie să fie lipsită de curenţi de aer. Vi se pare dificil? Dar de cât timp aveţi nevoie pentru a închide uşile şi ferestrele?

Nu mai rămâne decât să amestecaţi aluatul crescut cu restul ingredientelor, folosind mixerul special pentru aluat sau chiar şi numai forţa propriilor mâini pentru a-l frământa. Puneţi-l apoi din nou la crescut, la loc cald, pentru încă 30 de minute. Dacă după ce a crescut a doua oară nu mai aveţi timp pentru prelucrarea finală, este suficient să-l mai frământaţi puţin, bătându-l de câteva ori de planşeta de lucru.

Totul nu va dura mai mult de cinci minute. În total, aluatul va fi gata în de două ori câte cinci minute. Prelucrării finale îi puteţi acorda 10 minute. Deci, în total, nu mai mult de jumătate de oră. Timpul dintre operaţiuni îl puteţi petrece cum doriţi. Rezultatul va fi o pâine sau un alt produs unic şi sănătos.

Nu uitaţi! Pentru curăţarea suprafeţelor murdărite cu făină, folosiţi numai apă rece. Apa caldă încleiază totul şi munca vă va fi îngreunată. Dacă lucraţi pe planşete din lemn, radeţi întâi cu un cuţit aluatul rămas şi abia după aceea spălaţi cu apă rece, clătind bine ambele părţi. Lăsaţi să se zvânte bine, având grijă să primească aer şi de jos.

Supă de alac (grâu speltoid)

Supa de alac este regina neîncoronată a supelor, cenuşăreasa care se transformă în prinţesă, răţuşca cea urâtă care devine o superbă lebădă. Supa de alac este un medicament adevărat, acţionând cu eficienţă şi calmând multe suferinţe. Este imbatabilă ca măsură preventivă, dacă este consumată săptămânal sau de două ori pe lună.

Şi această reţetă este extrem de simplă: căliţi în două linguri de unt (pentru tipul alfa) sau de grăsime vegetală (pentru tipul omega) o ceapă mare sau două cepe mai mici tăiate cubuleţe şi adăugaţi apoi aproximativ opt linguri de urluială. Amestecaţi cu telul şi turnaţi unu până la doi

litri de apă. Adăugați în acelaşi timp şi un cub de concentrat de legume, o lingură de leuştean, puțină sare şi, după gust, piper. Supa trebuie să fiarbă uşor aproximativ 20 de minute, şi este gata! Această supă îi va repune pe picioare pe cei care o vor consuma.

Cel mai indicat final - opriți-vă din mâncat cu cinci minute înainte de a vă sătura.

Nu mâncați niciodată mai mult decât vă este foame - acesta ar fi un pas important în direcția sănătății. Organismul are nevoie de aproximativ cinci minute pentru a semnaliza că a fost depăşită granița saţietății. Dacă v-ați săturat, dar nu ați terminat încă de mâncat, cu siguranță ați mâncat deja mult prea mult!

Probabil că vă întrebați: de unde să ştiu că în cinci minute mă voi sătura? Şi aceasta este o problemă legată de fler, fler pe care vi l-ați dezvoltat prin autoobservare. Este exact ca în atunci când vă aflați la volanul unei maşini. Poate vă amintiți de primele ore de şofat. Mai țineți minte cum s-a dezvoltat pe parcursul timpului simțul când trebuie să apăsați pe frână pentru a vă opri exact la linia trecerii pentru pietoni, la semafor"?

Dar astăzi? Astăzi trebuie să vă răspundeți la întrebarea „de unde ştiți când trebuie să apăsați pe frână?". Acest lucru vă va intra, cu timpul, în reflex. Sentimentul că „în cinci minute mă voi sătura" se dezvoltă exact în acelaşi mod. Nu trebuie decât să vă învățați organismul să facă acest lucru.

*

Şi aşa am ajuns la finalul capitolului dedicat alimentației sănătoase valabile pentru toate persoanele. Vă urăm acum mult noroc şi bucurii în micile aventuri care vă aşteaptă. Şi împreună cu dumneavoastră ne vom bucura şi noi când treptat veți simți pe acest drum cum corpul îşi va recăpăta forța şi suflul demult uitate - forță şi suflu pe care copilul din adâncul ființei dumneavoastră nu le-a uitat însă.

Forță şi suflu de care o viață trăită din plin nu se poate dezice.

Totul este permis - la momentul potrivit...

III. CUM SĂ TE SIMȚI II BINE în CORPUL TAU -

ÎNGRIJIREA CORPULUI LA MOMENTUL POTRIVIT

Nu există nici un alt organ al corpului care să fie
mai valoros decât toate celelalte si care, din acest motiv,
să merite o îngrijire suplimentară.
Dacă ar fi să acordăm premiul întâi, acesta ar reveni cu siguranţă pielii.

Ron Fischer

Vă întrebaţi probabil de ce două teme aparent atât de diferite cum sunt alimentaţia şi îngrijirea corpului sunt tratate în aceeaşi carte? Pentru că aceste teme sunt înrudite, nu pot fi tratate separat.

O alimentaţie sănătoasă este modul cel mai direct şi cu cele mai bune rezultate de a îngriji pielea şi corpul. Cine îşi hrăneşte familia cu alimente naturale, hrănitoare şi mai ales cine îşi hrăneşte familia cu dragoste, a făcut aproape tot ce se putea pentru o îngrijire reuşită a pielii şi a corpului. Reciproca este deasemenea valabilă. Fără o alimentaţie sănătoasă, orice formă de îngrijire a corpului, orice strădanie pentru a avea o piele frumoasă, un păr şi unghii sănătoase are numai un efect trecător. Orice boală gravă îşi are rădăcina într-o alimentaţie greşită timp de decenii. Dacă ne îngrijim cu înţelepciune corpul, dacă facem ceva bun pentru corpul nostru o jumătate de oră pe zi - de la spălatul părului, al dinţilor până la curăţatul unghiilor - vom fi mai relaxaţi, mai strălucitori, mai odihniţi, vom avea simţurile, percepţiile mai ascuţite, mai curate. Iar un spirit treaz şi ascuţit şi o putere de percepţie mare reprezintă premizele cele mai bune pentru a ne reîntoarce la o alimentaţie sănătoasă. Fără un spirit treaz şi o putere mare de percepţie nu veţi descoperi ce înseamnă pentru voi o alimentaţie sănătoasă.

Chiar şi numai o cercetare amănunţită a pielii, a rolului şi funcţiilor ei ar fi de ajuns să ne câştige respectul şi admiraţia pentru acela care a creat această minune. Dar aşa ceva este valabil în cazul oricărei creaturi a pământului, a oricărui organ omenesc.

Pielea noastră merită că ne ocupăm îndeaproape de ea, să o cunoaştem şi mai ales să o îngrijim, astfel încât să nu o împiedicăm să-şi îndeplinească funcţiile vitale.

Pielea noastră nu a făcut nimic spre a merita să fie unsă cu tot felul de produse chimice care o ameţesc până când este adusă într-o stare vegetativă.

Vă rugăm să ne iertaţi dacă multe din sfaturile din paginile următoare le veţi considera inutile pentru că vă sunt cunoscute încă din copilărie. Aţi fi foarte surprinşi să aflaţi câţi oameni nu au nici cele mai elementare noţiuni de îngrijire a corpului. De ce? Pentru că nimeni nu i-a învăţat. Nu este singular cazul băieţelului unor cunoştinţe, care a aflat abia la vârsta de trei ani, prin experienţe proprii, că urechile trebuie curăţate şi că pielea prepuţului poate fi ridicată pentru a spăla bine penisul.

Bazați-vă pe propriile experiențe, lăsați-vă conduşi de propriul dumneavoastră nas. Cum vă simțiți într-o zi ploioasă într-un metrou supraaglomerat, sau în tren, în autobuz? A ce miroase? A oameni care nu au cunoştințe elementare de îngrijire a corpului. Miroase a substanțe naturale sau simțiți adevărate bombe chimice pentru nas, care vă provoacă dureri de cap? În special oamenii bătrâni au simțul mirosului atât de redus încât nu mai simt care ar fi cantitatea corectă de parfum.

Mark Twain a spus odată un mare adevăr într-un mod elegant: „Există minciuni, minciuni mari şi statistici." Noi avem la fel de multă încredere în statistici ca şi el, dar dacă par plauzibile, atunci le acceptăm uneori.

Mai ales atunci când propria experiență ne confirmă statisticile referitoare la practicile de îngrijire corporală în oraşele țărilor „civilizate". Statisticile arată că oamenii din epoca de piatră s-ar ruşina să meargă aşa printre semenii lor. Nici nu mai amintim faptul că nu ar fi prins nimic la vânătoare pentru că toate animalele sălbatice i-ar fi simțit mirosul de la mare distanță, chiar şi în direcția opusă vântului.

Este poate straniu: mulți oameni au o meserie al cărei obiect îl constituie îngrijirea pielii şi a părului. Cosmeticiene, coafeze, maseuri - oameni pe care îi vizităm din grija pentru părul şi pielea noastră. Dar de ce în trecut tenul ridat, porii deschişi de pe față şi pielea cu mari probleme se întâlnea cu precădere la cosmeticiene? De ce îşi ascund cele mai multe dintre ele tenul sub un strat gros de fard? De ce au atât de mulți frizeri şi mascuri pete pe mâini şi alergie? De ce trebuie atâția oameni care practică aceste meserii să se reorienteze spre alte profesii sau sunt declarați inapți?

Răspunsul este acelaşi cu cel pe care îl primim la întrebarea de ce trebuie să renunțe la meseria lor atât de mulți brutari din cauza unei alergii la „grâu": aproape toate produsele cosmetice şi de îngrijire a corpului conțin numai substanțe chimice, de la săpun la şampon şi la masca de față. Rețineți acest fapt! Tot ce se află în camera voastră de baie, în sticluțe, doze, tuburi, conține exclusiv substanțe chimice - şi încă cele mai ieftine. Costul materiilor prime dintr-un produs cosmetic reprezintă în medie 5% din prețul de vânzare. Restul de 95% sunt pentru ambalaj, reclamă şi profitul producătorului.

Gândiți-vă că numai foarte puține substanțe chimice au fost testate din punct de vedere al efectului pe termen lung asupra pielii şi corpului, fără să mai luăm în considerare efectul conjugat al mai multor substanțe chimice.

Multe substanțe chimice - şi în produsele cosmetice - s-au dovedit a fi foarte folositoare. Şi noi folosim în seria noastră de cosmetice, astfel nu am putea să vă oferim nimic.

Dar depinde ce substanțe chimice se folosesc şi în ce cantitate. Desigur depinde şi de măsura în care este informat cumpărătorul. Cine nu ştie ce efecte au substanțele odorizante (mirositoare) asupra plămânilor şi în corp, poate fi momit uşor să cumpere. Un litru de ulei natural de trandafiri costă în jur de 10.000 D.M., un litru de ulei artificial costă numai 1.000

D.M. La început nu se observă. Diferența este abia perceptibilă, iar din acest motiv uleiul de trandafiri folosit în produsele cosmetice este artificial.

Noi suntem însă de părere că în final calitatea este mai avantajoasă. Ceaiul verde, legumele, fructele şi alte lucruri bune hrănesc corpul şi pielea din interior, produsele cosmetice şi de îngrijire a corpului hrănesc şi protejează corpul şi pielea din exterior. Atunci de ce mâncați produse chimice?

Este absurd: niciodată în istoria omenirii nu am avut metode de analiză atât de exacte şi amănunțite pentru a stabili dacă ceva este benefic sau nu pentru om. Pe de altă parte, omul modern este mai otrăvit decât oamenii din comunitățile „primitive". Nenumăratele alergii de care suferim se datorează „rafinării" alimentației şi a cosmeticelor.

Zburăm pe lună, dar în nici o şcoală nu se predă ştiința îngrijirii minime necesare corpului. Şi astfel se întâmplă că mulți oameni abia îşi umezesc fața şi se spală sumar pe dinți, acoperă mirosurile corpului cu substanțe odorizante, respingătoare şi intră în cadă o dată pe săptămână. Unii află abia când ajung la medicul stomatolog cum trebuie să te speli pe dinți corect.

Aveți de ales: puteți să susțineți funcțiile naturale ale pielii şi cu produse naturale sau puteți să folosiți produsele industriei chimice care afectează sau distrug funcțiile naturale ale pielii. Acest lucru este valabil şi la alegerea articolelor de îmbrăcăminte: depinde de voi dacă lăsați în contact cu pielea voastră numai fibre naturale, lână, bumbac, şi mătase - țesute şi prelucrate natural, care încălzesc şi protejează, sau dacă vă încărcați electric de la fibrele artificiale, care nu permit pielii să respire şi care încarcă organismul cu o mulțime de substanțe chimice, care sunt conținute de îmbrăcămintea voastră. În cazul primei alternative, copiii ar fi mai puțin nervoşi.

În acest capitol vom face câteva recomandări pentru îngrijirea zilnică a corpului vostru - alături de sfaturi aproape uitate din înțelepciunea ancestrală.

Nu trebuie să pierdeți din vedete că starea pielii, a părului şi a unghiilor reflectă starea sănătății. Pielea este hrănită din interior şi din exterior. Fără „frumusețe din interior", fără o alimentație naturală, toate încercările noastre de îngrijire a corpului sunt numai „spoială" nu fac decât să acopere realitatea unui ten palid, gras şi murdar. Sfaturile şi recomandările pentru o alimentație sănătoasă din capitolele precedente sunt benefice pentru o piele sănătoasă şi un păr rezistent. Am avut de multe ori această experiență: transformarea exterioară miraculoasă a oamenilor care au trecut cu bucurie la o alimentație sănătoasă.

Un secret al îngrijirii eficiente a corpului şi a pielii este regularitatea. Dacă mai cunoaşteți şi efectele lunii în zodii, succesul este garantat.

A trata corpul cu respect este datoria noastră din totdeauna, ne naştem cu ea. Câteodată am sentimentul că luăm mai în serios datoria de a îngriji o maşină decât cea de a oferi corpului ceea ce are nevoie.

Cine nu îşi rezervă o jumătate de oră zilnic pentru nevoile reale ale corpului său va avea parte mai mult de boală decât de sănătate. Acesta este adevărul, chiar dacă sună poate dur.

1. Pielea noastră - ce este şi ce poate face

Pielea este cel mai mare organ al corpului, din punct de vedere al suprafeței. La un adult pielea acoperă în medie 1,5 mp şi cântăreşte cca.3kg. - 6 din greutatea corpului. Multitudinea şi diversitatea funcțiilor pielii sunt enorme. O suprafață de piele cât o monedă conține 3 milioane de celule, 50 de terminații nervoase, fără a mai pune la socoteală 90 cm de vase sanguine şi aceeaşi lungime de vase limfatice. Pielea are în totalitate 640.000 de receptori pentru simțuri, peste 500.000 de terminații nervoase care sunt legate de măduva spinării. Pe centimetrul pătrat de piele există între 7 şi 135 de receptori palpabili. Desimea părului variază de la câteva fire de păr pe dosul palmei până la 135-000 de fire în pielea capului.

Cel mai subțire este canalul firului de păr pe pleoapă, cel mai gros este pe dosul palmei şi pe picioare.

Diferite părți componente ale pielii îndeplinesc în muncă de echipă impresionant de multe sarcini:

• Pielea formează un strat de protecție, rezistent la apă şi la muşcături pentru țesuturile interne. Ea protejează corpul de substanțe străine şi împiedică pierderea umidității. Cele mai multe cosmetice chimice sunt percepute de piele ca „substanțe străine”, de care trebuie să se apere.

• Menține temperatura corpului. Pielea conține mult mai multe vase de sânge decât ar fi necesare pentru hrănire. Aceste vase se contractă în caz de nevoie, pentru a pompa aerul în interiorul corpului şi a păstra căldura sau se dilată pentru a reduce excedentul de căldură din interior. Suplimentar, glandele sudoripare umezesc corpul şi a răcoresc când este supraîncălzit prin evaporare.

• Pielea este organ de excreție, în principal prin glandele sudoripare ce reprezintă o componentă importantă a sistemului imunitar, mai ales printr-o rețea de vase limfatice şi substanțe chimice ale tenului. Stratul protector acid cu valoarea pH de 4,8 până la 6,0 protejează corpul de atacuri chimice şi bacteriene. Dacă stratul acid este iritat permanent datorită stresului sau prin metode de îngrijire greşite şi produse neadecvate, rezultatul este dezastruos.

• Pielea este organ de metabolism care serveşte la concentrarea sau dizolvarea grăsimilor şi la reglarea nivelului apei şi al sării în organism prin transpirație.

• Prin procesul de transformare al energiei solare pielea este un organ vital în producerea de vitamina D. În acelaşi timp, pielea are rol de protecție împotriva razelor solare dăunătoare, dacă nu este suprasolicitată prin expunerea prelungită la soare. Cremele de protecție solară nu susțin această funcție de protecție, ci o înlocuiesc! În acest fel deveniți atât de sensibili când sunteți expuşi la soare fără creme de protecție. Din această cauză, la multe femei pielea decolteului s-a transformat într-o zonă cu probleme.

• Pielea ajută la reglarea tensiunii arteriale - contracția şi dilatarea vaselor de sânge din piele pot contribui la modificări majore ale tensiunii. La cel care poartă mai mult roşu, vasele de sânge se contractă suplimentar, la cel care poartă mai mult albastru, reacția este opusă.

• Pielea are rol de menținere a umidității. Această funcție este importantă în special pentru palme şi tălpi.

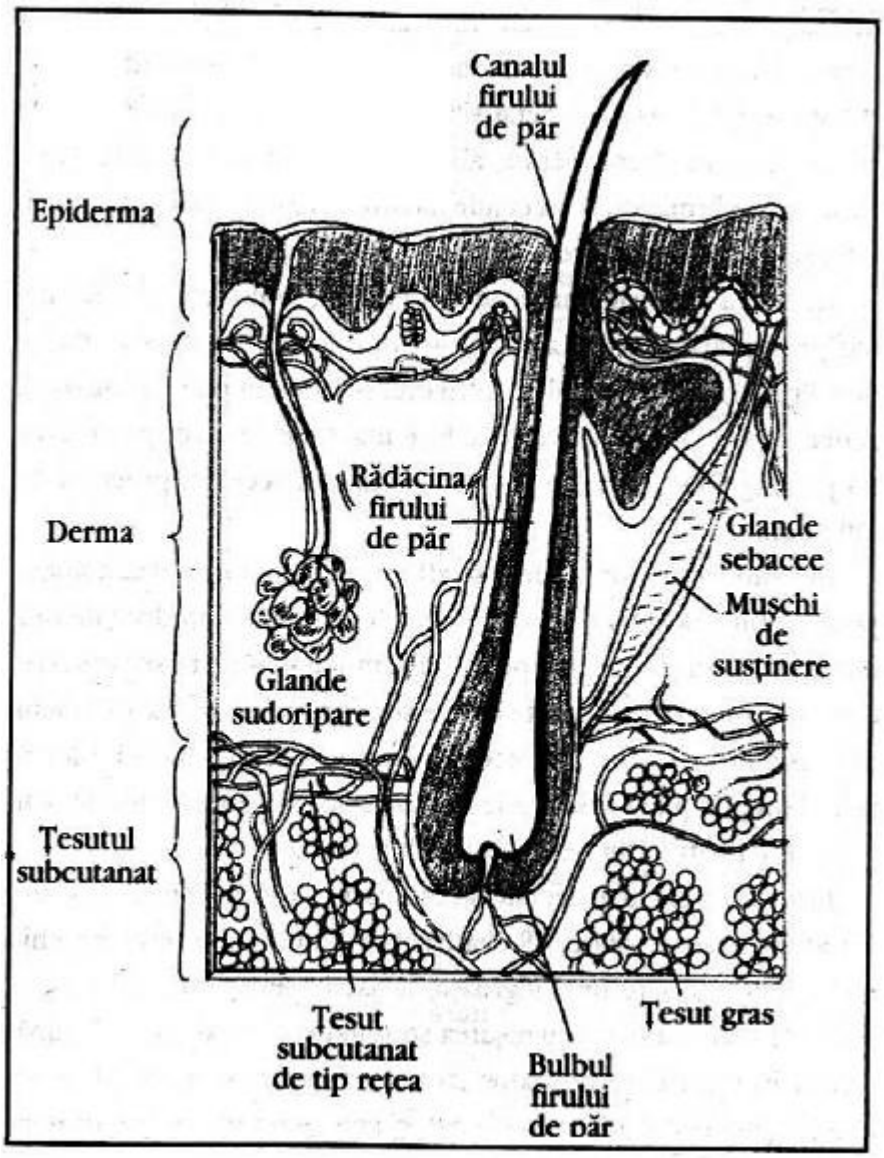
• Cea mai importantă funcție a pielii, despre care vom vorbi pe larg mai încolo: *funcția de organ de simț*. Prin piele, prin atingerea ei cu dragoste, prin masaj şi îngrijire se poate influența pozitiv şi chiar vindeca orice organ. Pielea în sine nu poate gândi, însă capacitatea de a simți în combinație cu proprietatea de a percepe şi a transmite o mare varietate de semnale şi de a arăta o paletă largă de reacții este atât de mare încât depăşeşte toate celelalte organe de simț şi se situează, prin complexitatea ei, imediat după creier.

Nici un țesut al corpului uman nu are o capacitate mai mare de adaptare decât pielea. De la mătasea atât de invidiată a pielii unui bebeluş la ridurile şi uscăciunea unei pieli greşit îngrijite - pielea este într-o continuă transformare în ceea ce priveşte mărimea, textura, proprietățile şi funcțiile. În funcție de solicitare, stres, alimentație şi îngrijire, ea poate să fie sau să devină fină şi sensibilă sau tăbăcită şi total insensibilă.

Minunatele mecanisme ale pielii vindecă cele mai variate răni şi se adaptează la cele mai variate condiții de mediu. Pielea cea mai fină se poate obişnui cu munca în mină.Tăietorul de lemne cu cea mai tăbăcită piele se poate transforma într-un specialist în mecanică fină, dacă are talent. Chiar şi tenul cu probleme se poate transforma într-o piele mătăsoasă - aşa cum ar trebui să fie dacă este hrănită şi îngrijită corect.

Pielea se înnoieşte neîncetat prin exfolierea celulelor de la suprafață:un om în vârstă de 70 de ani a purtat şi a înlocuit cca. 850 de straturi de piele - fiecare dintre ele creat altfel şi reflectând vârsta, obişnuințele şi starea generală a sănătății.

Pielea omului datorează flexibilitatea şi rezistența în primul rând unei poziționări pe verticală şi pe orizontală. Partea de la suprafață, epiderma, este formată din patru staturi diferite. Stratul inferior este format în exclusivitate din celule vii care se divid neîncetat. Ele se dizolvă şi trec încet în straturile de mijloc din dermă pierzând din umiditate. În final ajung în stratul cornos, care constă exclusiv din celule moarte şi care este rezistent la apă.



Acesta se exfoliază neîncetat şi se înnoieşte. La nivelul cel mai de jos se divid neîncetat celule, noile celule trec în straturile superioare transformându-se în celule moarte care se exfoliază în final, întregul ciclu durează cca. 28 de zile, o lună lunară.

La pielea normală, care este atât de rară, stratul cornos este neted pe suprafața pielii. La pielea uscată acest strat nu este continuu. Prin urmare bacteriile şi germenii pătrund în piele şi cauzează acnee şi pete. Poate aşa veți înțelege mai bine ce efect poate avea un peeling făcut prea des. Este ca şi cum ați accelera procesul de îmbătrânire. În stratul superior al pielii se află şi pigmenții care dau culoare pielii. Puțin deasupra lor se află celulele imunitare, produse de măduva osoasă, cu rol de avanpost ai sistemului imunitar care are grijă de musafirii nepoftiți. Aceste celule sunt primele afectate de atacul produselor cosmetice chimice. Produse cosmetice tind să înlocuiască funcțiile pielii în loc să le susțină, şi astfel sistemul imunitar al pielii se dă bătut. Din nefericire mult prea devreme.

În zonele cele mai afectate stratul cornos este este mai gros, formându-se chiar şi bătături. Radiații solare puternice, influențele chimice, gudronul şi tutunul îngroaşă, de asemenea, stratul cornos. Un ficat slăbit are ca efect îngroşarea stratului cornos al pielii în talpă - exact în locul corespunzător „zonei reflexe a ficatului”. Maseuri experimentați pot să constate ce organe sunt suprasolicitate sau bolnave numai observând pielea tălpii.

Pigmenții secretă o substanță maronie numită melanină. Producția de melanină crește sau scade în funcție de necesitate şi reprezintă cea mai importantă protecție împotriva razelor solare ultraviolete, formând un fel de ecran peste celulele pielii. Din acest motiv oamenii cu o piele închisă nu sunt atât de sensibili la soare, dar ei pot să sufere de arsuri de piele provocate de razele solare la fel de bine ca persoanele cu pielea deschisă.

Epiderma nu conține vase sangvine, ea fiind hrănită prin intermediul dermei. Acest strat mediu reprezintă „parterul" pielii, este mai gros decât toate celelalte straturi şi conține toate vasele sangvine şi limfatice care contribuie la hrănirea epidermei. Vasele limfatice au un rol important în dezintoxicarea organismului. Momentul ideal pentru un masaj limfatic este luna în descreştere.

Epiderma conține canalul firului de păr, însoțit de glande sebacee şi de muşchi de susținere. Glandele sudoripare şi majoritatea terminațiilor nervoase traversează acest strat superior al pielii.

Glandele sebacee păstrează pielea mătăsoasă prin secreția lor. Ele sunt întotdeauna însoțite de un fir de păr, astfel că în palme şi în tălpi nu avem aceste glande. În fiecare zi se formează unu până la două grame de sebum care se distribuie uniform pe suprafața pielii. Sebum-ul este o combinație de grăsime, apă, sare, albumină şi urină. Ca un mecanism de păstrare a umidității, sebum-ul formează o peliculă protectoare din apă şi grăsime. La căldură se întinde foarte repede, la frig mai încet. De aceea eczemele apar mai des iarna, în cazul acneei, producția de sebum este dereglată, glandele sebacee se înfundă şi se inflamează. Produsele de îngrijire a corpului nepotrivite accelerează acest proces, în timp ce produsele cu efect blând, fără alcool, care respectă funcțiile pielii şi care nu conțin substanțe odorizante sau pigmentate ajută în mod optim secreția normală de sebum.

Epiderma şi derma sunt formate ca un puzzle tridimensional, ancorate una într-alta, astfel încât „suprafața de intersectare" este mare. Derma conține şi un țesut subcutanat de tip rețea, care oferă pielii fermitate, suplețe şi elasticitate. Această rețea de țesuturi este ancorată de țesutul subcutanat, care la rândul său se sprijină pe straturile mai adânci şi în acest fel fixează şi pielea. Țesutul subcutanat al dermei asigură nu numai elasticitatea ei şi ancorare solidă, ci conține totodată şi mecanismul de bază în vindecarea rănilor de orice fel. Aici se găsesc celulele care produc noi țesuturi subcutanate şi care au activitatea cea mai intensă atunci când Luna este în descreştere. Aceste celule se află în număr mare ş în dermă, prin sânge, la reacția de inflamare ajung la locul leziunii. Imediat încep producția de fibre de țesut care umplu cavitatea leziunii şi o includ. Urmează repararea nervilor şi a capilarelor într-un ritm mai lent; în final noi țesuturi înlocuiesc o parte din țesutul vechi; în cazul unor leziuni mai severe rămân cicatrici. Mărimea cicatricii depinde şi de faza lunară la acel moment. Bineînțeles că nu ne putem alege momentul când avem un accident, dar ne putem alege momentul pentru o operație chirurgicală de corectare. Operați-vă când Luna este în descreştere, în acest caz nu rămân cicatrici aproape niciodată.

Rețeaua de țesuturi a dermei este răspunzătoare de felul în care arată pielea îmbătrânită. Prin procesul de îmbătrânire se pierde treptat umiditatea țesutului; volumul pielii se reduce în acest proces, ea devine mai subțire, mai uscată şi se formează ridurile. Țesutul subcutanat se îngroaşă cu vârsta, se comprimă din ce în ce mai puternic şi astfel pierde din elasticitate. Modul de alimentare (din lipsă de vitamina E!), bolile, leziunile şi stresul emoțional şi fizic pot să conducă la accelerarea acestui proces, indiferent de vârstă. Gradul de uscăciune şi rigiditatea țesutului subcutanat pot să dea informații despre vârsta „biologică" a unei persoane într-o mai mare măsură decât vârsta înregistrată în buletin. Printr-o îngrijire adecvată şi naturală se poate influența pozitiv acest proces, şi veți vedea cum anume.

Subînvelişul este format dintr-un țesut adipos care este divizat de fibre ale țesutului subcutanat în unități de grăsime. El conține glande sudoripare şi vase sangvine. El are rol de termoizolare, de depozit pentru substanțe nutritive şi funcționează ca strat protector împotriva acțiunilor mecanice. Prin procesul de îmbătrânire grăsimea din acest strat dispare, pielea îşi pierde din vigoare şi se formează ridurile. Grosimea acestui strat depinde de sex, vârstă, transformări hormonale, alimentație şi zona corpului. Se observă imediat cu ce v-ați hrănit o viață întreagă şi ce strat de grăsime al corpului a fost supradimensionat. Un motiv des întâlnit pentru care oamenii supradimensionați nu vor să slăbească, la nivel conştient sau subconştient, este frica de a nu arăta cu zece ani mai bătrâni după aceea. Şi aşa se poate întâmpla, dacă nu se procedează corect.Utilizarea unui ulei de calitate cu efect de întărire a țesutului şi puțină gimnastică ar fi de ajuns pentru a evita pericolul.

Noi avem glande sudoripare de două tipuri, Un tip de glande sunt distribuite uniform pe întreaga suprafață a corpului, în special pe mâini şi pe picioare. Ele se află în țesutul subcutanat sub formă de ghem şi corespund câte unui por din epidermă. Acest tip de glande sudoripare au funcție de reglare a temperaturii şi sunt activate prin sistemul nervos.

Pentru mirosul specific de transpirație sunt responsabile cel deal doilea tip de glande sudoripare, care se găsesc în principal în zona genitală şi la subraț. Pentru a avea acest miros neplăcut mai întâi secreția lor trebuie să intre în contact cu bacterii. Astfel că aerisirea hainelor are succes numai în cazul hunului sau a altor mirosuri din exterior. Hainele transpirate trebuie întotdeauna spălate, altfel încep să miroasă imediat ce le îmbrăcăm, prin încălzire.

Cum am spus, de mare importanță pentru îngrijirea corpului este funcția pielii ca organ de simț, şi, înainte de orice, ca „mesager al dragostei".

Fără atingere, până la cele mai tandre mângâieri, pe care le poate simți pielea, pentru a le transmite apoi întregului corp, nu poate fi vorba de o sănătate solidă.

Şi nu ne referim numai la acel imperiu minunat, la acel elixir al vieții care este sexualitatea trăită cu bucurie. Nu, atingerea este de la început importantă.

Stările sufleteşti şi fizice au influenţă directă asupra corpului - din interior spre exterior. Stări sufleteşti de scurtă durată ne fac să pălim, să ne înroşim, să căpătăm pielea de găină, transpiraţie rece sau valuri de căldură. Stările de frică şi epuizarea ne provoacă cearcăne (la fel şi produsele lactate prelucrate) şi ne suprasolicită rinichii. O circulaţie sănătoasă ne colorează pielea în rozaliu şi o încălzeşte; un ficat obosit o face galbenă şi rece-umedă. O alimentaţie proastă poate să o facă prea uscată sau prea grasă. O stare de spirit apăsătoare poate să o facă prea sensibilă sau insensibilă.

De ce oare uităm noi atât de des drumul în direcţia opusă, din exterior spre interior? Starea şi ceea ce simte pielea au o influenţă puternică asupra organelor interne, asupra circulaţiei, asupra stării de spirit şi a sentimentelor.

Ce se întâmplă atunci când partenerul iubit vă masează picioarele, faţa?

Mângâierea unei mâini linişteşte un animal înspăimântat sau un copil, un prosop albastru, răcoritor poate să aline durerea cea mai puternică de cap - lucruri pe care le cunoaştem noi toţi. Această legătură strânsă între piele şi sistemul nervos central ne aminteşte că efectele prin intermediul acestui mijlocitor familiar, pielea, au bătaie lungă. Din toate direcţiile primim informaţii care să ne confirme acest lucru. Nu în ultimul rând, biblia menţionează că medicii viitorului vor vindeca numai cu mâinile...

*

De fiecare dată când atingem ceva, atunci ne percepem pe noi înşine şi obiectul atins totodată. Astfel aflăm că suntem mai solizi decât apa, mai moi decât fierul, mai aspri decât bumbacul, mai calzi decât gheaţa, mai netezi decât coaja copacilor, mai puţin fini decât mătasea, mai umezi decât făina, şi lista poate continua. Prin urmare noi nu atingem niciodată un singur lucru, ci întotdeauna două: pe noi înşine şi obiectul atins. În acest mod învaţă omul să cunoască lumea. Cu ochii, urechile, nasul, limba şi pielea, prin simţul tactil atinge omul lumea şi învaţă să o cunoască - astfel se cunoaşte şi pe sine.

Fără atingere nu există realitate. Fără piele nu există lume.

Fără atingere nu există viaţă. Unii dintre cititorii noştri cunosc deja povestea. În perioada de după primul război mondial, un doctor tânăr lucra într-un cămin supraaglomerat în Europa. Într-o zi observă că într-o secţie bebeluşii erau mai veseli, mai vioi, păreau mai bine hrăniţi şi se îmbolnăveau mult mai rar decât ceilalţi bebeluşi.

Bazându-se pe ştiinţa sa medicală, doctorul a tras concluzia că cineva dă de mâncare copiilor în plus, din rezervele personale.

După un timp constată însă care era adevăratul motiv al stării generale mai bune a copiilor. Nu era mâncarea, căci primeau alimente la fel ca toţi ceilalţi. Exista o singură diferenţă: spre deosebire de restul personalului, asistenta care îi avea pe aceşti bebeluşi în sarcină făcea „efortul suplimentar” să ia în braţe şi să mângâie drăgăstos fiecare bebeluş înainte de a-i da biberonul şi de a-l pune înapoi în pat.

De la inimă către inimă, peste podul construit de piele.

*

Atingerile sunt pentru existența noastră la fel de importante ca alimentația, apa şi oxigenul. Nici un animal, nici un om nu se poate dezvolta şi nu poate deveni ceea ce este fără atingere, fără mângâiere sau mişcare. Fără atingere, sistemul nostru nervos s-ar prăbuşi ca o floare fără lumină. În mod straniu, s-a înrădăcinat convingerea că un om cu cât este mai bătrân, cu atât are mai puțin nevoie de atingere. În special dacă este de sex masculin. Ce eroare absolută! Nimic nu poate fi mai neadevărat, şi numai puține alte convingeri false fac mai mult rău planetei noastre decât aceasta. Dacă fiecare om ar fi mângâiat şi ținut în brațe numai o dată pe zi, din prima zi a vieții până la vârsta de 100 de ani, şi după aceea - credeți-ne: nu ar mai exista războaie! Războaiele se nasc nu din lăcomie, ci din lipsă de iubire şi de mângâiere. Orice formă de lăcomie pentru lucruri materiale nu este altceva decât o dorință ascunsă sau un rest al unei astfel de dorințe de a fi iubit şi mângâiat. Este dorința de pace, care se aşterne atunci când ne ştim iubiți într-adevăr.

În continuare vom prezenta drumul către o îngrijire a corpului efectivă, senzuală şi înțeleaptă.

2. Cele trei tipuri principale de piele şi îngrijirea adecvată pentru fiecare dintre ele

Deosebit de important pentru o îngrijire a corpului cu efecte pozitive şi înțeleaptă este stabilirea tipului dvs. de piele. Nu trebuie să pierdeți din vedere că tipul de piele se poate modifica în timp.

Dacă nu vă cunoaşteți tipul de piele, acest lucru vă va uşura alegerea metodelor de îngrijire corecte. Nu trebuie să cheltuiți mulți bani pentru produse cosmetice nefolositoare care vă suprasolicită inutil pielea şi corpul.

Dacă nu vă cunoaşteți tipul de piele, atunci spălați-vă cu apă caldă, nu puneți nici o cremă timp de două ore şi observați în ce măsură poate pielea dvs. să asigure necesarul de grăsime.

Vom menționa pe scurt cea mai mare greşeală care se poate face la îngrijirea fiecărui tip de piele: alcoolul. Orice produs cosmetic care conține alcool distruge funcțiile pielii, dacă îl folosim în mod regulat o perioadă mai lungă de timp. Cuvântul cheie este „regulat”. Dacă îl folosim o dată sau de două ori pe lună - de exemplu pentru calmarea durerilor reumatice - alcoolul nu este dăunător, ca ingredient în tincturi de plante. Alcoolul întrebuințat în fiecare zi, în aceeaşi zonă a corpului este însă dăunător. Capacitatea de regenerare a pielii este distrusă treptat prin uscarea permanentă cauzată de alcool.

Un caz rar: pielea normală

Să începem cu cazul cel mai rar: pielea „normală”. De ce este numită aşa, deşi apare la foarte puțini oameni şi prin urmare nu reprezintă „norma”, nu ştiu. Dar există şi, cine ştie, poate chiar dvs. sunteți fericitul posesor al unei astfel de pieli.

Pielea normală este delicată, cu pori fini şi cu o circulație sangvină bună. Stratul acid protector funcționează, iritații şi pete roşii apar rar, primele riduri apar târziu.

Se poate observa, fără nici o excepție de la regulă, că oamenii care ştiu ce alimente sunt bune pentru ei, care obişnuiesc să respecte un anumit program al meselor fără a exagera, au o piele normală. Ei îşi îngrijesc corpul în mod optim, şi nu folosesc produse cosmetice.

Pielea uscată

Pielea uscată se recunoaşte după senzația de mâncărime şi de întindere după spălat sau după duş. Mai ales pe picioare apar mici solzi, care se simt atunci când îmbrăcăm sau dezbrăcăm ceva. Nu străluceşte şi devine imediat aspră ca hârtia la soare, vânt, frig sau aer uscat iarna. Cine nu este obişnuit să-şi simtă pielea aşa crede că trebuie să dea cu cremă tot timpul. Pielea uscată este cel mai des întâlnit tip de piele în țările occidentale, civilizate.

Lăsând la o parte asanarea „din interior” - printr-o alimentație sănătoasă etc. - pielea uscată are nevoie în primul rând de umiditate şi grăsime. O ofertă importantă pentru pielea uscată: ulei sau lapte demachiant. Actorii folosesc ulei de bucătărie sau idei de bebeluşi pentru îndepărtarea fardurilor. Principiul de bază este simplu: apa nu dizolvă grăsimea, grăsimea dizolvă grăsimea. Unde trebuie frecat puternic cu săpun, uleiul rezolvă totul „ca de la sine”.

În epoca produselor „24 de ore din 24” („cauciucuri pentru tot anul”) este la modă să folosim creme cu efect 24 de ore. Nu ar trebui să le folosiți, pentru că în special pentru pielea uscată există creme de noapte, produse naturiste extraordinare, care datorită conținutului de grăsime sunt foarte bune pentru pielea uscată. Se înțelege de la sine că ar trebui să renunțăm la produsele industriei chimice, care nu oferă nici o şansă pielii să producă grăsime în cantități suficiente.

Pielea uscată se îngrijeşte cel mai bine cu produse naturale care conțin grăsimi şi păstrează umiditatea pielii.

O mare greşeală în cazul pielii uscate este folosirea produselor „care intră în piele şi îi dau umiditate” - fără grăsime, Pentru o perioadă scurtă de timp, pielea se simte bine, pe termen lung aceasta o afectează puternic. Rezistați acestei tentații!

Peeling-ul (vezi pag. 273) nu trebuie aplicat niciodată în cazul pielii uscate. Stratul protector natural care este subțire va deveni şi mai subțire sau va fi distrus în întregime, iar pielea se va usca şi mai tare.

În unele cazuri pielea reacționează la astfel de iritații prin eczeme. De ce totuşi se recomandă peeling-ul, nu poate înțelege nimeni care gândeşte complex şi logic.

Pielea grasă

Cum se condiționează pielea grasă ca să producă mai multă grăsime şi să se intensifice procesul? Mai precis, se îndepărtează surplusul de grăsime cu loțiuni care au un conținut ridicat de alcool, loțiuni care sunt mult lăudate şi recomandate în special tinerilor în perioada pubertății. Aceste produse pun piatra de temelie a problemelor de piele de care suferă adulții, care nu se mai descurcă fără produsele cosmetice industriale. Pielea a devenit „dependentă". Pielea grasă favorizează apariția acneei şi a comedoanelor („punctele negre"), are un aspect uleios, străluceşte şi este pală datorită proastei circulații, în cele mai multe cazuri. Regăsim această problemă nu numai la băieții şi fetele în perioada pubertății, ci şi la un număr relativ mic de adulți. Tenul gras ar trebui curățat dimineața şi seara. De cele mai multe ori nu este bine, deşi se recomandă adesea. Cercetarea cauzelor unui ten gras ar trebui să se orienteze spre anumite medicamente. Este mai bine să curățim tenul „cu cap", decât să-i distrugem stratul protector de grăsime cu produse radicale şi apoi să reconstruim acest strat cu alte cosmetice sintetice. Aceasta este calea directă spre sclavia tenului, către dependența acestuia de produse externe lui. Pentru tenul foarte gras din când în când este bun peeling-ul. Acesta împiedică astuparea porilor şi apariția comedoanelor şi a acneei. Dar ar trebui aplicat mai rar. Oricum, recomandările producătorilor de folosire a peeling-ului „de două până la trei ori pe săptămână" sunt exagerări neruşinate care mai mult dăunează decât ajută. Peeling-ul îndepărtează stratul cornos al tenului şi îl curăță. El se aplică cel mai bine seara, după curățarea tenului. Dacă întrebuințați produsele noastre, nu mai este nevoie de peeling. Laptele demachiant şi loțiunea tonică sunt suficiente. Un mic pont: un masaj cu peria înainte de duş îndepărtează natural stratul cornos, face pielea mai rezistentă şi mai lucioasă.

În cazul tenului gras se pot face deosebit de multe greşeli. Evitarea lor poate conduce la rezolvarea definitivă a problemelor.

Produse demachiante cu un conținui mare de de alcool sunt, după cum am spus, foarte dăunătoare pe termen lung, la fel şi curățarea prea des, care poate stimula puternic producția de grăsime.

Mecanismul de producere a grăsimii se aseamănă cu cel de producere al laptelui, atunci când bebeluşul primeşte prea puțin: se ia copilul de la sân, se scoate laptele rămas, şi imediat creşte producția de lapte.

În mod clar, produsele cosmetice grase nu-şi au locul aici. Probabil că pot avea o contribuție majoră la rezolvarea problemelor tenului gras, dacă puneți sub microscop modul de alimentație şi treceți la o alimentație naturală. Dereglările de metabolism, alimentația greşită şi lipsa de vitamine sunt cauzele principate ale apariției tenului gras.

Toate hainele voastre au prea multe fibre sintetice? Asta poate duce la probleme de acest fel, pentru că schimbul de oxigen în straturile superioare ale pielii este împiedicat şi se intensifică transpirația.

Momentul potrivit: curățarea şi peeling-ul la tenul gras sunt cele mai potrivite în zilele semnelor de pământ: în semnul Taurului, al Fecioarei şi al Capricornului. Tenul

acneic poate profita de îngrijire la maxim în zilele semnelor de apă: în semnul Racului, al Scorpionului şi al Peştilor.

Lipsa de umiditate în straturile de suprafață ale tenului, în stratul cornos, nu este legată de vârstă. Tenul uscat, cu tendință spre riduri nu reprezintă ceva implacabil. Dar prea puține exemple se plimbă pe străzile lumii noastre. Iar faptul că aceşti oameni sunt doar „norocoşi" şi cu o zestre genetică bună nu este o scuză bună.

Pentru pierderea umidității tenului sunt vinovate condițiile nefavorabile, pe care le putem influența: prea mult soare, frig, instalații de climatizare, aer condiționat prea uscat, alimentație greşită, medicamente. Celulele aparent moarte din stratul cornos al epidermei trebuie să conțină 13 până la 15% umiditate. Astăzi avem produse cosmetice naturale care ajută pielea să mențină acest procent. Iar cosmetica noastră energetică se numără printre ele.

3. Metoda de îngrijire nr. 1
- forța apei –

Apa este un lichid foarte special, după cum am văzut deja în capitolul despre informațiile vii. Şi, desigur, apa este vioara întâi în îngrijirea corpului. Nu este nevoie să scriem un capitol separat despre aceasta. Apa are proprietăți de care se vorbeşte însă rar. Noi dorim să explicăm mai pe larg acea proprietate a apei pe care o numim „capacitate de descărcare de radiații". Această proprietate îi conferă o importanță mult mai mare: apa nu este numai un mijloc de spălare a corpului de praf, bacterii, transpirație, *ci îndepărtează radiațiile şi ne descarcă de ele*.

Amintiți-vă de capitolul despre informația vie. Într-un anumit sens informația care ne este transmisă de o ființă vie sau de un obiect (alimente, medicamente, plante medicinale etc.) poate fi considerată o formă de radiații. Astfel putem să adunăm şi să depozităm atât informații vii cât şi informații distructive.

Reflectați un moment la aceasta: de ce cântă oamenii în baie sau în duş? Chiar şi atunci când nu se numără printre gălăgioşii satului. De ce? Poate pentru că acolo nu îi aude nimeni? Nu. Doar se ştie că apa se numără printre cei mai buni conducători de zgomote.Toată casa răsună atunci când cineva cântă în baie.

Cum vă simțiți, atunci când vă treziți dimineața şi vă faceți timp să savurați duşul fără nici o grabă, să vă spălați părul, să vă spălați pe dinți, să vă radeți, eventual să vă fardați şi astfel să faceți ceva bun pentru corpul dumneavoastră? Cum vă simțiți apoi în maşină, în autobuz, la muncă în primele ore?

Şi cum vă simțiți când nu faceți asta?

Cum este noaptea, cum dormiți, când nu ați făcut un duş înainte de culcare, nu v-ați demachiat, v-ați băgat în pat fără să vă spălați pe dinți şi să vă curățați nasul? Cum vă treziți dimineața următoare (nu contestăm, desigur, că există şi excepții)? De ce fac zece copii de trei ori mai mult zgomot într-un bazin decât într-un parc?

Atunci când atingem apa, avem de-a face cu cel mai puternic purtător de informaţii şi transmiţător de informaţii de pe pământ. Putem să-i încredinţăm apei toate grijile, greutăţile, tot trecutul apăsător şi ea le va duce departe. Putem să rugăm apa să ne întărească şi să ne dea putere pentru sarcinile noastre viitoare, şi ea ne va face acest serviciu. Apa poate să aducă *informaţie vie şi să îndepărteze informaţia distructivă*.

Această putere a apei este distribuită diferit. Există izvoare şi cursuri de apă care trebuie considerate curate, din punct de vedere fizic, considerate apă potabilă, pentru a fi folosite de oameni. Unele izvoare sunt însă atât de încărcate de informaţie vie încât nici o murdărie nu poate bloca proprietăţile lor vindecătoare şi eliberatoare. Multe ape, unele izvoare vindecătoare, făcătoare de minuni, şi fluviul Gange din India au această proprietate. În Gange, deşi este foarte murdar, oamenii pot face baie şi se pot curăţa trupeşte şi sufleteşte. Apa moartă nu poate să vă descarce de ceva - şi există şi o astfel de apă.

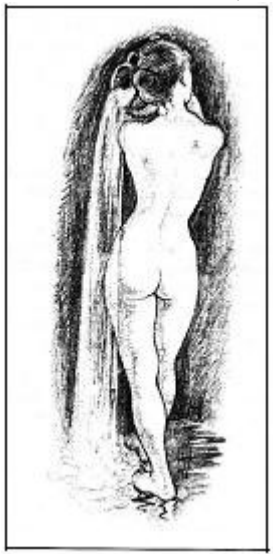
Apa eliberează. Printre altele şi de „radiaţii", cu care ne încărcăm şi de care ne descărcăm în fiecare zi. Nu am găsit noţiuni mai potrivite decât „radiaţii" şi „încărcare". Acestea sunt totuşi cele mai exacte noţiuni, cu care să explicăm realitatea. În limbajul de zi cu zi întâlnim des expresia „mă simt încărcat".

În timp, intuiţia şi experienţa vă vor ajuta să înţelegeţi ce rol important joacă gândurile noastre în încărcarea cu radiaţii - indiferent de direcţia din care vin aceste gânduri. De exemplu, copiii sensibili care îşi rod unghiile încearcă să transmită încărcătura şi radiaţia mâinilor lor - ca urmare a conflictelor interioare, care nu găsesc nici o supapă - către dinţi. În multe cazuri, dacă lăsăm să curgă apă rece pe mâini, va fi de ajutor. Când suntem „încărcaţi" - dacă nutrim gânduri a căror realizare ar provoca conflicte mai mari - justificate sau nu - un duş ne-ar fi de mare ajutor.

Stratul cornos este o substanţă vie, care poate să păstreze totul, murdăria, praful - şi mai ales: radiaţiile. Părul lung se poate încărca foarte puternic în cursul unei zile, mai ales dacă folosim substanţe chimice, sintetice sub formă de geluri, spume fixative şi altele. Nu aţi dorit niciodată să va tundeţi părul foarte scurt? De multe ori aveţi această dorinţă puternică, dar care dispare ca prin minune după ce ne spălăm pe cap - ciudat, nu? Dacă aveţi adesea dureri de cap şi migrene, încercaţi o frizură scurtă, renunţaţi la toate produsele de îngrijire a părului care rămân în păr şi clătiţi-vă capul cu apă rece, seara şi dimineaţa.

Ultima picătură, care face să se prăbuşească un stăvilar puternic, este un lucru mic, aproape invizibil. Ultimul impuls care provoacă izbucnirea unei boli grele poate fi de asemenea un lucru mic, aproape invizibil. De exemplu, încărcarea continuă a unei bărbi, care nu este spălată intensiv în fiecare zi. Cei care poartă barbă ar trebui să nu facă economie de apă şi să-şi spele barba cât mai des.

Cine trebuie să dea mâna des, se încarcă în scurt timp şi trebuie să se spele mai des pe mâini. Faptul că frizerii au adesea eczeme pe mâini nu se datorează numai faptului că folosesc produse chimice, ci şi faptului că preiau cu mâinile încărcăturile clienţilor.



Unele obiecte, plastic, metal, lemn şi chiar alimente pot să fie iradiate puternic - cu cât sunt mai ieftine, cu atât acest lucru este mai posibil. Încărcătura pe care o transmit oamenilor care vin în contact cu ele poate fi eliminată de apă. Acesta este motivul pentru care nu trebuie să depozităm jucării sub patul copilului. Adesea acestea sunt cauza somnului sau neliniştit.

Apa curgătoare este de mare ajutor spre a ne elibera de sarcini invizibile, pe care le preluăm zilnic. Apa curgătoare poate să neutralizeze şi o parte din radiaţiile acumulate în „locuri rele" - de la radiaţiile pământului. (Acestui aspect deosebit de important pentru sănătatea noastră i-am dedicat un capitol separat în cartea noastră Puterea Lunii.)

Radiaţiile pământului sunt invizibile şi nu pot fi măsurate prin metode obişnuite. Prezenţa şi acţiunea lor pot fi constatate astăzi ca şi în trecut, numai cu o experienţă îndelungată. În natură, în oraşele şi satele noastre, în orice casă, în orice locuinţă, peste tot există locuri bune şi locuri rele pentru oameni, indiferent de aşezarea locului respectiv: câmp, copac, zid, masă, scaun, pat, toaletă, bucătărie sau covor.

Staţionările prelungite în locuri rele au aproape întotdeauna un efect negativ asupra oamenilor, mergând până la afectarea sănătăţii, îmbolnăvire. Aceste locuri ne slăbesc corpul, capacitatea noastră de vindecare, forţele imunitare.

Există însă metode de recunoaştere şi de evitare a acestor locuri. În cazul tulburărilor fizice şi a bolilor, trebuie să luăm în consideraţie că poate dormim sau lucrăm într-un „loc rău". Mulţi părinţi au observat: unii copii se răsucesc şi se învârtesc în pat, plâng mult, îi găsesc ghemuiţi într-un colţ al patului, dimineaţa. Bebeluşii, dar şi copiii de şcoală nu rezistă, de multe ori, în patul lor, cad din pat şi dorm pe jos sau se strecoară în patul fraţilor ori al părinţilor, fără a exista o cauză sufletească evidentă. Copiii de şcoală, care se mută într-o altă clasă, devin mai buni sau devin adormiţi, lipsiţi de vlagă şi nu mai dau randamentul de dinainte, aparent fără motiv. În toate aceste cazuri ar trebui să ne gândim imediat că poate dorm sau stau într-un loc rău, înainte de a lua alte măsuri.

Aveţi motive să presupuneţi că munciţi sau dormiţi într-un loc rău dacă observaţi la voi sau la copii următoarele simptome: somn neliniştit, care nu vă odihneşte, trezire cu greu dimineaţa, slăbirea puterii de concentrare, oboseală cronică, senzaţii de apăsare în zona capului sau a inimii, dureri de cap sau de coloană dese, depresii.

Suplimentar, metoda nuielei (aşa numita „jujea") este încă cea mai bună metodă ca să deosebim un loc bun de unul rău. O schimbare a locului - mutarea într-un loc bun - nu ne eliberează însă imediat de doza mare de radiaţii - acumulată în unele cazuri, timp de ani de zile. Şi aici poate să ajute enorm apa, de exemplu, prin spălarea deasă a mâinilor cu apă rece, fără săpun, până la cot.

Multe radiații se acumulează în umeri, brațe şi mâini (de multe ori, aceasta se poate recunoaşte după venele umflate pe mâini). De fiecare dată când intuiția voastră vă semnalizează o senzație neplăcută în acea zonă, cum ar fi mâncărimea, arsurile sau senzație de apăsare, faceți ceva bun pentru voi: lăsați apa rece să curgă peste mâini, până când senzația dispare. Mai ales pentru copii este important ca înainte de culcare să se spele pe mâini şi pe brațe până la cot. Atunci, somnul neliniştit şi coşmarele nu mai apar aşa des, pentru că dispare o parte a încărcăturii.

Cei mai mulți dintre noi recomandă dușul ca metodă de relaxare şi revigorare, pentru că se numără printre metodele cele mai eficiente de descărcare de radiații! Acest efect nu este atât de puternic atunci când facem baie în apă stătătoare. Aceasta este motivul pentru care băile sunt resimțite adesea ca fiind obositoare, indiferent de temperatura apei.

Lâncezim „în propriul suc de radiații". De aceea, nu uitați niciodată: după baie în cadă, duş cu scurgerea liberă.

Faceți duş fără săpun,ori de câte ori simțiți nevoia, mai ales când vă simțiți corpul încărcat, greu şi presimțiți că durerea de cap nu este departe - dacă aşa vă vine, de trei ori pe zi. Dacă nu vă simțiți în largul vostru în apă rece, atunci ar trebui să lăsați să curgă câteva picături de apă rece, măcar la sfârşit. Cine merge des să înoate, face tot ce este posibil să se mențină descărcat de radiații.

Copiii se încarcă mai repede decât adulții, dar se descarcă inconştient atunci când se joacă în aer liber, cu bucurie. Atunci când copiii, datorită vremii rele, trebuie să rămână în casă mai multă vreme şi sunt nervoşi şi prost dispuşi, puneți un lighean cu apă în cameră şi băgați jucăriile în el. Evitați totuşi o răcire prea puternică a mâinilor. Uneori recurgem la următoarea metodă: copiii, unul după altul, se joacă cu vaporaşe şi bărcuțe în chiuveta de bucătărie. Acest lucru îi liniştește şi îi face mai mulțumiți văzând cu ochii.

Munca în aer liber, plimbările sub cerul liber, cu gânduri bune (mai ales în apropierea copacilor) se numără printre cele mai eficiente metode de descărcare de radiații. Vecinătatea unor pârâiaşe sau râuri ajută, de asemenea. Este un lucru minunat să stăm pe malul unei ape curgătoare sau chiar să înnoptăm acolo, aşezați perpendicular pe direcția de curgere a apei.

În principiu, fiecare om se descarcă de radiații în felul său: alegeți metodele cu care vă simțiți cel mai bine, urmați-vă intuiția. Unii oameni se descarcă la călcat, alții când conduc maşina, alții rămânând treji până noaptea târziu sau la citit, sau înotând, în drumeții, urcând pe munți. Dar, în mod sigur, apa este una dintre cele mai bune metode de a ne descărca de radiații. Apa este elixirul vieții - în multe privințe. Noi sperăm cu toții că în viitor ne vom comporta mai frumos cu ea.

4. O călătorie prin corp şi prin zodiac

Acordă-ți 30 de minate pe zi ție şi corpului tău - aceasta este baza pentru frumusețe până la vârste înaintate. Nu pentru că astfel vă „conservați" şi la 70 de ani veți arăta ca Miss World sau Mister Univers. Cred că v-ați săturat de astfel de promisiuni. Nu, pentru că a-ți acorda ceva timp ție însuți iți conferă o anumită strălucire. Aceasta înseamnă că te încarci cu informație vie. Înseamnă că te iubeşti. Şi aceasta îți conferă cea mai veselă strălucire, înseamnă că devii un izvor al tinereții pentru cei din jurul tău.

Gândiți-vă şi aduceți imagini cu ochii minții: Ce impresie vă fac oamenii care sunt tot timpul îngrijiți, fără să se ascundă sub straturi de fard? Faptul că sunt îngrijiți pare natural, nu „cosmetizat"?

Cine începe ziua bine şi se bucură de îngrijirea pe care o acordă corpului îşi creează astfel un start bun pentru o zi bună.

„ *Cum este începutul, tot aşa şi sfârşitul*"
Proverb străvechi

Ce bună este o toaletă de dimineață temeinică! Cât de des neglijăm acest lucru! Nu numai că eliberăm corpul de visele nopții, curățăm şi descărcăm de radiații pielea, ci revigorăm şi circulația, şi prin aceasta optimismul şi spiritul nostru întreprinzător. Ritualurile au un sens şi sunt bune, acolo unde se respectă. Dar un ritual de dimineață prea rigid nu este bun. Vă recomandăm să acordați o atenție sporită acelor zone ale corpului patronate de semnele prin care trece luna în călătoria ei prin semnele zodiacului (vezi Tabelul 1, pag. 38): în Berbec, de exemplu, îngrijiți-vă mai ales fața, sau „ca excepție" tratați-vă părul cu un ulei de păr bun înainte de a-l spăla sau prelungiți programul de gimnastică pentru ochi. În Săgetător masați-vă bine şoldurile, în Peşti picioarele. Unii oameni, care au crescut obişnuiți cu ritmurile Lunii, obişnuiau să maseze zonele dureroase cu rachiu de fructe în momentul când Luna tranzită semnul zodiacal care patronează respectiva zonă a corpului.

Nu încremeniți în ritualul vostru, ci acordați-vă treizeci de minute zilnic. Încremenirea, împietrirea omoară aproape orice relație, toate lucrurile pozitive trebuie să evolueze. Să fie în mişcare. Să se transforme. Vă întrebați, de unde timp? Dacă pentru voi sănătatea şi bucuria de viață nu valorează treizeci de minute zilnic, atunci boala şi proasta dispoziție sunt la mai mare preț.

Menționarea culorilor semnelor zodiacale în capitolul despre o alimentație sănătoasă v-a făcut să înțelegeți de ce terapia culorilor se numără printre metodele de vindecare a multor terapeuți naturişti. Nenumărate puncte şi zone de pe suprafața corpului sunt porți ale unor circuite energetice şi organe interne. Stimularea lor - prin masaj, apăsare, ace, curent electric sau radiații ale anumitor culori, are un efect benefic asupra organului respectiv.

Terapia culorilor prin baticuri colorate care sunt puse sau purtate, cu radiații luminoase, proiectate prin folii colorate sau lămpi colorate ajută la ameliorarea bolilor şi a durerilor de orice fel. Se aplică cu succes la durerile de oase şi de articulații, la accelerarea vindecării fracturilor, la boli ale cartilagiilor, la terapia postoperatorie a rănilor, în transplanturi, la arsurile picioarelor

(acestea se tratează numai atunci când Luna este în scădere!). În toate bolile de piele (de la herpes la eczeme, la reacții alergice) poate să amelioreze sau să vindece.

Noi intenționam să tratăm anumite aspecte ale științei străvechi despre puterile vindecătoare ale culorilor în catalogul nostru. Urați-ne noroc spre a găsi un partener potrivit pentru fabricarea materialelor necesare, pentru că nu este de ajuns să vopsești orice stofă la întâmplare. Anumite metode de prelucrare trebuie respectate cu exactitate.

Berbec

Zilele berbecului influențează regiunea capului până la maxilarul superior, cu ochi, urechi și nas. Printre ciudățeniile acestor zile se numără și faptul că, deși părul se află în zona berbecului, zilele cele mai bune de îngrijire sunt cele ale Fecioarei și ale Leului. Un posibil motiv este faptul că părul și creșterea lui sunt în strânsă legătură cu producția de hormoni masculini, sau că sunt influențați puternic de ceea ce se întâmplă în tot corpul. Producția de hormoni masculini în corp este „subordonată" energiei Leului în zodiac. Dar, astfel de „excepții" reprezintă sarea în bucatele fenomenelor naturale. Ele nu fac decât să întărească ideea că observarea personală a fenomenelor are prioritate față de rețetele „de-a gata".

Avem ceva experiență în ce privește tăiatul părului în zilele Berbecului, dar nu este foarte bună: Dacă în această perioadă avem Luna în scădere, poate duce la chelire în anumite locuri. Acest lucru este valabil și pentru zilele Taurului. De asemenea, rasul în zilele Berbecului poate duce la apariția unor zone fără păr pe față.

Bineînțeles că există niște reguli de bază la fiecare semn zodiacal. Pentru Berbec sunt următoarele:

Ceea ce faceți pentru zona capului, a ochilor și a nasului în cele 2-3 zile ale Berbecului are un efect benefic și vindecător dublu. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în acea zonă.

Tot ce afectează puternic zona capului, a ochilor și a nasului în zilele Berbecului, are un efect mai negativ în aceste zile. De exemplu, graba poate duce la dureri de cap și migrene în zilele Berbecului.

Peeling-ul

„Peeling" este un cuvânt care vine din engleză și înseamnă „a decoji", „a descuama". În cosmetică acest cuvânt denumește o excepție; îndepărtarea celulelor moarte de pe piele nu este lăsată în sarcina ciclului natural, ci este realizată prin intervenție.

De multe ori, pielea se simte foarte fină, moale și mătăsoasă și efectul durează mai multă vreme. Uneori însă, pielea se poate irita, înroșindu-se puternic, și în scurtă vreme se simte din nou aspră și dă senzație de mâncărime. În special în cazul peeling-ului trebuie să luăm aminte la momentul potrivit. Corpul este pregătit să elimine tot ceea ce este excedentar, toxic, etc., mai ales la luna în scădere. Deci pielea este pregătită să elimine stratul excedentar de celule moarte atunci când Luna este în scădere. Pielea trebuie însă ajutată puțin. Atunci ea rămâne mai multă vreme mătăsoasă și întinsă. De asemenea, atunci când Luna este în scădere nu prea există

pericolul unei inflamaţii sau iritaţii a pielii. Se presupune, bineînţeles, că folosiţi numai produse naturale. Toate cosmeticele valoroase din punct de vedere energetic sunt recomandate pentru acest tratament. Regulile de bază pentru peeling simt următoarele:

- bine: la Lună în descreştere, dar nu în zilele Peştilor sau ale Racului
- prost: la Lună în creştere şi în zilele Racului şi ale Peştilor la Lună în descreştere
- foarte prost: la Lună în creştere, în zilele Racului şi ale Peştilor
- şi niciodată mai mult de o dată pe lună!

Se înţelege de la sine că nu trebuie să folosiţi produse care s-au dovedit „potrivite pentru oameni" prin teste pe animate. Noi credem că astfel de produse nu mai au nici o şansă în ziua de azi, dacă li se explică clienţilor brutalitatea acestor teste. Prin aceasta şi vouă vă revine responsabilitatea, pe care o avem noi toţi, de a folosi cosmetice care nu au fost testate pe animale, produse din substanţe naturale fără procese chimice dăunătoare. Dar trebuie să ştim că nu putem renunţa la chimie în totalitate, deşi aşa vi s-a promis.

Trebuie să declarăm sus şi tare: nu există absolut nici un motiv care să justifice testarea pe animale în procesul de producţie al cosmeticelor. Noi toţi ar trebui să ne ruşinăm, noi cei care susţinem indirect testele, nu numai suporterii acestei metode.Voi, în calitate de cumpărători, aveţi o mare influenţă asupra acestor decizii. Ţineţi minte că banii voştri fac posibile testele pe animale şi adăugarea de conservanţi în cosmetice. Şi aveţi curajul să întrebaţi în magazin. Aşa veţi face mult mai mult decât dacă aţi demonstra zile în şir pe stradă împotriva chimiei şi a testelor pe animale.

Ce se face în cazul acneei?

De acnee suferă cel mai adesea copiii şi tinerii la pubertate, de multe ori pentru că nu se simt acceptaţi. Dacă tratăm acneea numai la exterior, nu ajungem la rădăcina răului. O cură de dezintoxicare a sângelui, cu ceai de urzici de exemplu, este de mare importanţă pentru efectul pe termen lung al tratamentului pielii. Pentru spălarea feţei sunt bune frunzele de nuc sau rădăcinile de gurile ului. Lăsaţi-le în apa rece timp de 12 ore. Apoi strecuraţi şi încălziţi apa; puteţi însă să o folosiţi şi rece la spălarea pe faţă. Este bine să facem tratamentul când Luna este în descreştere. Şi nu folosiţi în nici un caz produse care conţin alcool!

Ce este bine pentru ochi

Gimnastica ochiului şi exerciţiile de vedere, pe care le puteţi afla dintr-o mulţime de cărţi, ajută într-o oarecare măsură la prevenirea afecţiunilor ochilor, şi la ameliorarea stării lor, chiar şi atunci când purtaţi ochelari. Ochelarii nu fac de multe ori decât să cimenteze o slăbiciune a vederii, care ar fi putut fi vindecată cu exerciţii şi cu abilitatea de a privi realitatea în faţă.

Fiecare om are experienţa aceasta; uneori privirea este mai tulbure. Printre motivele principale pentru slăbirea vederii se numără faptul că ţările libere în care trăim în prezent, nu sunt, de fapt, atât de libere. Cine vede adevărul, îl rosteşte şi acţionează în acest sens, continuă să fie persecutat şi în ziua de azi. Cine vede bine poate fi etichetat drept trădător.

Iată cum funcţionează aceasta: cu cât cineva vede şi simte mai bine realitatea, şi nu îndrăzneşte să spună sus şi tare, cu atât este un candidat mai potrivit pentru ochelari. Puterea vederii scade, dacă suferim din cauza a ceea ce vedem, sau dacă preferăm să întoarcem capul, să nu mai privim într-acolo. Trageţi propriile voastre concluzii.

Un mijloc vechi şi bun pentru tratarea ochilor obosiţi şi suprasolicitaţi este ungerea pleoapelor închise cu propria salivă, dimineaţa înainte de micul-dejun. Dacă mestecăm două bobite de piper, dimineaţa, înainte de micul dejun, umflaturile de sub ochi (cearcănele) dispar repede.

Operaţii estetice - corecţia feţei

Hipocrate, celebrul medic grec (460 - 370 î. Ch) a scris în jurnalul său: „Nu atingeţi cu fier acea parte a corpului care este guvernată de semnul zodiacal prin care trece Luna la acel moment.” Traducerea suna cam aşa: Nici o operaţie chirurgicală în zona corpului guvernată de semnul zodiacal tranzitat în acel moment de Lună.

De exemplu: nu faceţi operaţii de inimă când Luna este în Leu, nici operaţie la încheietura şoldului când Luna este în Balanţă, nici operaţii la genunchi în (Capricorn - nici operaţii estetice faciale, când Luna este în Berbec.

Regula este că tot ceea ce se face pentru binele acelei zone a corpului sau a organelor care sunt guvernate de un anumit semn, care este tranzitat atunci de Lună, are un efect benefic dublu, are o putere de prevenire sau de vindecare de două ori mai mare - cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în zonele respective. Operaţiile se fac pentru binele corpului, dar corpul le resimte ca fiind intervenţii străine şi artificiale. În momentul operaţiei şi în perioada imediat următoare aceste intervenţii afectează puternic acea zonă a corpului. Regula pentru astfel de intervenţii este:

Dacă avem posibilitatea de alegere, trebuie să ne operăm la Lună în descreştere. Perioada de creştere a Lunii este defavorabilă: cu cât mai aproape de Luna plină, cu atât mai negativă. Ziua cu Luna plină are efectele cele mai negative.

Intervenţiile chirurgicale în zonele corpului guvernate de semnele zodiacale, care tocmai sunt tranzitate de Lună, afectează şi slăbesc zona respectivă, şi sunt mai dăunătoare decât în alte zile. Acest efect rămâne valabil, chiar dacă Luna este în scădere.

De ce este de fapt important să acordăm atâta atenţie momentului în care facem o operaţie? Fiecare chirurg a acumulat experienţă prin practică: complicaţiile şi infecţiile postoperatorii sunt mult mai dese când Luna este în creştere, procesul de vindecare necesită o perioadă mai lungă de timp. La Lună plină apar cel mai adesea infecţii sau hemoragii puternice, greu de oprit. La Luna în creştere rămân cicatrici mai mari, mai urâte. Din acest motiv este interesantă informaţia pentru operaţiile estetice: după accidente grave sunt adesea necesare mai multe operaţii pentru reconstituirea aspectului pielii. Mai ales tinerii sunt disperaţi când, după nenumărate intervenţii dureroase, nu s-a ajuns la un rezultat satisfăcător sau situaţia este chiar mai proastă. Într-o lume în care aparenţele contează atât de mult, cicatricile pot distruge o viaţă.

de aceea ne este de mare folos să luăm în considerație momentul potrivit. Cicatricile nu reprezintă un dezavantaj numai sub aspectul estetic: ele acționează ca zone de dereglaj şi afectează organismul, mai ales atunci când traversează canale energetice principale pe mâini sau pe picioare. Mulți vindecători au puterea să îndepărteze astfel de blocaje, de exemplu prin acupunctura, dar ar fi de mare ajutor să prevenim formarea unor cicatrici adânci prin alegerea momentului corect.

Vă întrebați ce ar spune medicul nostru dacă ați stabili data operației „după Lună”? Puțin curaj; există astăzi un număr mare de medici care nu mai protestează atunci când pacienții stabilesc ei înşişi data operației. Din contră: astăzi, cu siguranță că în spațiul vorbitorilor de limbă germană nu există medici care să nu cunoască cărțile noastre, iar unii dintre ei chiar lucrează cu ele.

Taur

Prin intrarea Lunii în semnul zodiacal ai Taurului sunt influențate puternic zona maxilarului şi a gâtului. În această zonă sunt dinții, maxilarul, urechile, laringele şi organele vorbirii, gâtul, ceafa, şi nu în ultimul rând glanda tiroidă.

O vizită într-un salon de cosmetică ar dovedi că a meritat să o faceți în zilele Taurului. Numai dacă Luna este în creştere în Taur (între noiembrie şi mai), cosmeticiana nu ar trebui să apese prea tare, să nu acționeze brutal, adânc. Toate metodele de îngrijire şi tratament în zona gâtului şi a decolteului sunt foarte benefice în Taur.

Regula de bază sună aşa:

Tot ceea ce faceți pentru maxilar, zona gâtului, pentru dinți, laringe şi urechi are un efect benefic de vindecare sau preventiv dublu în zilele Taurului, cu excepția operațiilor chirurgicale în aceste zone ale corpului.

Tot ceea ce afectează regiunea gâtului în zilele Taurului, are un efect negativ mai mare decât în alte zile - ca de exemplu suprasolicitarea coardelor vocale sau răceala.

Puterea salviei în zilele Taurului

Este un obicei minunat să mestecați o frunză proaspătă de salvie în fiecare zi, în Taur (adică 2-3 zile pe lună). În timpul sarcinii ar trebui să renunțați la salvie, ca şi în timpul alăptatului, pentru că salvia opreşte producerea laptelui. La încetarea alăptatului este însă bine să o folosiți. Păstrează gura şi stomacul sănătos şi puternic şi întăreşte sistemul imunitar într-un mod foarte special. Dacă se poate, mestecați în linişte o frunză de salvie, deşi aveți nevoie de timp să vă obişnuiți cu mirosul şi gustul ei.

Îngrijirea şi menținerea dinților

Alimente nevii, îngrijire deficitară, organe afectate, care afectează la rândul lor dinții prin canalele energetice şi prin zone reflexe - căderea dinților avansează alături de celelalte boli ale civilizației. Şi în cazul dinților este valabil ceea ce am spus pentru piele: am câştiga mult teren în prevenirea bolilor de dinți şi în îngrijirea dinților dacă am respecta o alimentație naturală, bogată

în vitamine şi minerale - dacă am avea o alimentaţie de calitate dinţii noştri nu ar fi nici pe departe atât de afectaţi pe cât sunt în zilele noastre.

Vestea bună este că şi în cazul dinţilor ne este de mare folos să cunoaştem ritmurile Lunii. Vestea mai puţin bună este că fără disciplină în îngrijirea dinţilor, nici Luna nu poate face mare lucru. Luna nu ştie nici o reţetă brevetată, care să facă îngrijirea zilnică a dinţilor inutilă. În cel mai bun caz următoarele rânduri vă vor uşura măsurile pe care trebuie să le luaţi pentru a da dinţilor ceea ce au nevoie.

Îndepărtarea tartului dentar netratat, tartul dentar conduce la carii, inflamarea şi infectarea gingiilor, şi în final la căderea dinţilor.

Perioada favorabilă pentru îndepărtarea tartrului dentar este luna în descreştere, pentru că atunci formarea acestuia din nou necesită o perioadă mai lungă de timp. Ideale sunt zilele Capricornului, când Luna este în descreştere, dar nu este neapărat nevoie.

Gingivită: tratamentul gingivitei prin tăierea zonelor puternic inflamate este o metodă cu efecte de scurtă durată, dacă nu aţi ajuns la rădăcina răului. Indiferent de cauza descoperită: dacă rămâneţi la această metodă, inflamaţia va reveni în scurt timp, şi va trebui să vă mulţumiţi cu dinţi falşi şi scumpi.

Momentul cel mai propice pentru tratarea parodontozei este atunci când Luna este în scădere; evitaţi însă zilele Berbecului, ale Taurului, ale Peştilor şi ale Racului. Gingia afectată se vindecă repede, sângerarea se păstrează în limite.

În cazul unei gingii doar uşor inflamate, luaţi o periuţă de dinţi moale, şi masaţi de mai multe ori pe zi, cu o mână fermă. Nu folosiţi tot timpul pastă de dinţi, ci înmuiaţi înainte periuţa în ceai de salvie. La gingii cu inflamaţii acute, clătiţi cu ceai de muşeţel şi periaţi doar foarte uşor.

Îndepărtarea amalgamului: Aţi auzit deja că, atunci când Luna este în creştere, corpul asimilează mai uşor toate substanţelor primite. Tratarea dinţilor cu amalgam atunci când Luna este în creştere, eliberează în sânge mai mult mercur otrăvitor decât atunci când Luna este în descreştere - chiar şi dentiştilor. Unui medic stomatolog german i-au crescut fire de păr pe chelie după ce şi-a eliminat amalgamul din dinţi.

Dacă luaţi această hotărâre înţeleaptă de a vă scoate vechile plombe de amalgam, fiţi cu băgare de seamă la următoarele aspecte:

Faceţi această operaţiune numai când Luna este în descreştere. Corpul nu asimilează toate substanţele ajunse în corp prin respiraţie şi prin mucoase nici pe departe la fel de bine ca atunci când Luna este în creştere.

Mergeţi la un doctor sau la un terapeut naturist în care aveţi încredere şi cereţi să vi se prescrie un medicament care să împiedice depunerea în corp a substanţelor otrăvitoare puse

astfel în circulație. De exemplu, dacă beți mult lapte (nu omogenizat sau pasteurizat) înainte de înlocuirea plombelor, substanțele conținute în lapte pot coagula mercurul înghițit şi astfel ajută la eliminarea lui.

Măsurile de dezintoxicare se inițiază, în general, abia după ce s-a înlocuit ultima plombă, la Luna în descreştere! Astfel nu ați face decât să „dizolvați" plombele de amalgam, să le împrăştiați prin corp şi astfel să afectați corpul cu substanțe otrăvitoare suplimentare.

Mijloace naturale, absolut extraordinare, pentru curățarea dinților sunt sarea de mare, firimituri de pâine şi diferite ceaiuri de plante (salvia, în cazul inflamațiilor, muşețelul, pentru sângerări puternice ale gingiei, traista ciobanului), care îndepărtează tartrul şi întăresc gingiile. Mestecarea de frunze de mur este un medicament bun pentru tratarea sângerărilor gingiilor. Linul dintre cele mai bune substanțe pentru curățarea zilnică a dinților este cenuşa de lemn de fag. Are un efect benefic şi îndeplineşte toate cerințele medianei dentare pentru o pastă de dinți. Chiar şi o rana avansată a gingiei poate fi stopată cu această cenuşă, atunci când masajul şi metoda de curățare sunt bune. Puneți o grămăjoară de cenuşă de fag pe marginea chiuvetei la fiecare spălat şi apăsați în ea periuța udă până când strângeți toată cenuşa. La început o veți simți nisipoasă şi uscată în guri, dar senzația va dispărea după ce vă veți clăti bine cu apă.

Mulți cititori şi chiar farmacişti ne-au întrebat unde pot găsi cenuşă de lemn de fag. Această cenuşă este acolo unde arde fag în sobă, în şemineu. Din păcate, aşa cum ştim din multe reviste, nu există de cumpărat. Cunoaşteți pe cineva care are o sobă sau un şemineu? Sau aveți posibilitatea să ardeți afară câteva lemne de fag?

În ceea ce priveşte tehnica de curățare: curățați dinții după mesele principale şi înainte de culcare. După ultimul periaj nu mai mâncați nimic! Chiar şi o înghițitură de limonadă poate distruge efectul pozitiv pentru noaptea respectivă. Nu folosiți periuțe prea mari (mai bine mai mici decât mai mari), şi masați întotdeauna gingia în direcția dinților, la maxilar de sus în jos, la mandibulă de jos în sus.

Gemeni

Zodia Gemenilor guvernează umerii, brațele, mâinile şi parțial activitatea plămânilor.

Ce faceți pentru umeri, brațe şi mâini în zilele Gemenilor are un efect pozitiv, de prevenire sau de vindecare. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în acea zonă.

Tot ceea ce afectează umerii, brațele şi mâinile în zilele Gemenilor are un efect negativ mai puternic decât în alte zile - de exemplu curentul.

Zilele Gemenilor - Zile pentru masaje

Este relativ necunoscut faptul că nu există un moment mai bun pentru masaje decât zilele Gemenilor. Deseori blocajele şi încordările adunate în ani pot fi risipite, dizolvate în zilele Gemenilor. Tocmai canale nervoase blocate sau sufocate reprezintă surse de durere fără sfârşit,

care ajung la intervenţii chirurgicale, pentru că medicina academică ignoră sau se teme de lucruri simple şi cu efect. În acest caz, masajele şi drenajele limfatice pot face minuni în zilele Gemenilor.

Ca şi la picioare, pe mâini se găsesc zone reflexe, care corespund tuturor regiunilor corpului şi organelor şi care pot fi stimulate şi susţinute prin masaje uşoare. (Depăşeşte sfera subiectului nostru o descriere amănunţită a acestor aspecte, de exemplu, ce deget, ce unghie, ce os este în legătură cu un anumit organ). Folosiţi la masarea mâinilor fie o cremă de mâini bună, fie un ulei de masaj.

Zona umerilor este puternic influenţată de Gemeni, în aceste zile încordările cronice dispar deosebit de uşor. Dar şi în zilele de pământ (Taur, Fecioară, Capricorn) atunci când Luna este în descreştere, masajele sunt soluţia la blocaje vechi, o soluţie de succes. Gimnastica în concordanţă cu fazele lunare vă menţine mobil până la vârste înaintate.

Cele mai importante reguli de masaj:

Pentru masaje în scopul relaxării, eliminării crampelor şi al dezintoxicării, momentul adecvat este când Luna este în descreştere.

Dacă faceţi masajul în scopul regenerării, al fortificării, veţi avea rezultate mai bune atunci când Luna este în creştere. Perioada de Lună în descreştere în zilele Racului, Scorpionului sau ale Peştilor este foarte potrivit pentru drenaj limfatic, pentru că lichidele corpului sunt puse în mişcare cu uşurinţă.

Permiteţi-ne să deviem un pic şi să spunem câteva cuvinte despre masaj: există foarte puţine boli trupeşti sau sufleteşti care nu pot fi alinate sau vindecate prin atingerea plină de dragoste, uşoară sau puternică a pielii (prin masaje de tot felul etc.). Fiecare celulă a corpului conţine în fiecare moment substanţe nutritive, oxigen, hormoni, anticorpi şi alte substanţe imunitare, nenumărate substanţe toxice care trebuie eliminate. Din acest punct de vedere, un masaj reprezintă o metodă bună de prevenire a bolilor de tot felul. Are un efect de de intoxicare, de stabilizare a inimii şi a sistemului circulator şi stimulează activitatea organelor interne. Un singur masaj pe lună ar ridica nivelul de sănătate al populaţiei şi ar salva astfel miliardele cheltuite pentru tratarea bolilor. Dacă ar fi plătite preventiv de casele de asigurări de sănătate, poate acestea s-ar transforma în agenţii de prevenire a bolilor.

Pentru a se întâmpla aceasta este nevoie de o schimbare radicală în gândirea noastră, schimbare care s-a făcut pe jumătate sau chiar deloc, din anumite motive. Motivul principal este convingerea, răspândită peste tot şi adânc înrădăcinată în special în ţările occidentale, industrializate, şi în special în Germania: tot ceea ce oferă corpului bucurie, plăcere, nu este medicină, care face omul sănătos şi cu dorinţă de viaţă, ci un fel de lux, poate un pic indecent. Iar asigurările de sănătate nu promovează nimic din ceea ce oferă corpului bucurie. Conform motto-ului: „Atunci s-ar gândi fiecare la asta!” Doamne, ce binecuvântare ar fi pentru o omenire atât de tristă, dacă tuturor le-ar veni această idee! Nu există medicament mai bun pe lumea asta decât bucuria, plăcerea şi dragostea. Fiecare ştie asta, dar puţini îndrăznesc să-şi susţină

convingerea sus şi tare. Ce credeți că s-ar întâmpla dacă spitalele ar organiza în loc de gimnastică medicală, dans medical sau aerobic medical - bineînțeles luând în considerare limitările de mişcare şi de circulație? Ce s-ar întâmpla dacă în spitalele de copii s-ar aduce o dată la trei zile teatrul de păpuşi? Nu, în loc de acestea avem produse chimice care dau corpului momente de fericire înşelătoare, produse care cunosc un avânt extraordinar, pentru că suntem învățați de mici să devenim inamicii corpului şi ai bucuriei acestuia.

Nu, sunt promovate şi finanțate medicamente periculoase şi otrăvitoare şi cercetarea ştiințifică - cu costuri imense şi o risipă din ce în ce mai mare. Numai pentru că ştiința nu poate simți, pentru că a acceptat „răceala" sentimentelor ca „metodă acceptabilă şi adecvată". Deşi oamenii de ştiință fac mereu dovada, prin experimentele lor, că se află pe un drum greşit.

Ştiința nu încearcă să cerceteze natura, ci să o înşele, să o brutalizeze. Politicienii acordă apoi încrederea lor unor astfel de oameni pentru planificarea viitorului. Dacă planificarea unei case de sănătate ar fi lăsată în seama unei echipe, care să nu fie formată exclusiv din medici de specialitate, ci şi din terapeuți, clovni, maseuri, povestitori, profesori de dans şi alți oameni veseli, atunci casa de sănătate s-ar transforma rapid într-o casă de prevenire a bolilor.

Acum puteți alege cu discernământ calea de urmat.

Rac

Energia Racului acționează asupra pieptului, plămânilor, stomacului, ficatului şi bilei.

Ceea ce faceți pentru zona pieptului în cele 2-3 zile ale Racului are un efect pozitiv, de prevenire sau de vindecare dublu. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în această zonă.

Tot ceea ce afectează puternic pieptul, plămânii, stomacul, ficatul şi bila în zilele Racului are un efect negativ mai puternic. Nu face operații la sâni în zilele Racului, sau atunci când Luna este în creştere!

Cea mai simplă cale către sâni frumoşi

Care femeie nu-şi doreşte „sâni frumoşi"? Numai că atât timp cât îi avem, nu ne gândim deloc la asta. Când apar problemele, este deja prea târziu. Aşa se spune, cel puțin. Prima este valabilă, a doua nu neapărat.

Pentru sâni prea mari, nu avem nici o rețetă, din păcate, dar dacă din punctul vostru de vedere sunt prea mici sau lăsați, atunci există o cale în totalitate naturală şi de succes pentru a schimba situația. Cunoaşteți femei care au deja 4 copii, care a alăptat pe fiecare dintre ei cel puțin 6 luni, şi totuşi au sânii frumoşi şi fermi? Nu? Noi cunoaştem mai multe, iar secretul lor este acesta:

Faceți duş zilnic, direcționând jetul puternic de apă călduță către piept, într-o poziție aplecată. De ce aplecată? Pentru că astfel atingeți cu jetul de apă regiunea de sub sân şi astfel puneți în mişcare sângele în jurul sânului. Nu trebuie să uscați părul cu feonul imediat după duş.

Începeți cu sânul drept şi încercuiți cu jetul de apă sânul, astfel încât acesta să fie tot timpul orientat spre sfârc. După ceva timp (1-2 minute) sau după cum simțiți, treceți la sânul stâng. Asta e tot. Sensul şi succesul acestor metode simple constă în faptul că un sân neted şi frumos nu datorează fermitatea numai zestrei genetice şi elasticității, ci şi faptului că în interiorul lui se află glandele mamare, care sunt pline. Nu ați auzit nimic de acest lucru? Un alt exemplu referitor la gradul scăzut de cunoaştere al oamenilor despre propriul corp. Chiar dacă femeile nu sunt însărcinate, glandele mamare sunt pregătite, sunt în stare de „intervenție". Ele sunt umplute cu un fel de lapte, care nu este bun pentru alăptat, pentru că are o altă compoziție. Astfel menține sânul într-o stare continuă de „pregătit de intervenție".

Din acest motiv, mamele care tocmai au oprit alăptatul trebuie să aştepte 2-3 luni până reiau exercițiul, pentru că astfel începe să curgă din nou.

Nu vrem să trecem sub tăcere faptul că şi o stimulare regulată a sfârcului este de ajuns pentru a menține starea de „intervenție" a glandelor mamare şi prin aceasta şi fermitatea pieptului. Demn de menționat este şi faptul că există exerciții fizice foarte bune pentru îngrijirea unui piept frumos. Dar gimnastica nu este suficientă, pentru că sânul nu este format numai din muşchi, ci în mare parte din țesuturi subcutanate.

Un exercițiu efectiv şi rapid pentru sâni fermi: apucați cu mâna dreaptă brațul stâng sub cot şi cu mâna stânga brațul drept, tot imediat sub cot. Apoi încercați să îndepărtați brațele, fără să slăbiți însă strânsoarea. Acest exercițiu solicită musculatura care menține fermitatea sânilor. Faceți acest exercițiu, goală în fața oglinzii şi veți vedea cum funcționează. Acest exercițiu poate fi repetat de câteva ori pe zi (fără să vă dezbrăcați). Stând în picioare întindeți brațele şi faceți mişcări de rotație, zece în față, zece în spate - şi acesta este un exercițiu bun pentru sâni fermi. Acest exercițiu creşte mobilitatea şi este potrivit în orice moment.

Dacă totuşi doriți să corectați chirurgical sânii şi vă gândiți la alte operați estetice, este bine să menționăm din nou regulile de bază pentru operații (vezi pag. 276).

Operați-vă atunci când Luna este în descreştere şi evitați zilele Racului, dacă este vorba de operație a sânilor.

Este bine să țineți minte: cancerul este adesea declanşat prin recoltarea de țesuturi (biopsie) în cadrul analizelor preliminare. Medicii ştiu asta foarte bine însă nu sunt gata să admită public, din motive uşor de înțeles. Puteți face ceva pentru a micşora riscul dacă vă supuneți unor astfel de analize de rutină pentru că simțiți că ceva nu este în regulă, stabilind o dată, neapărat când Luna este în descreştere, şi evitând zilele Racului.

Leu

Zilele Leului acționează asupra inimii şi circulației precum şi asupra spatelui şi a diafragmei, şi, cum am spus deja, asupra părului. După ce ştim că zilele Leului stimulează circulația, trebuie să spunem câteva cuvinte despre mişcare şi sport ca metodă în contextul unei îngrijiri înțelepte corpului: un bărbat, tată şi bunic de nenumărate ori, avea la vârsta de 75 de ani fața unui indian bătrân, dar corpul unui body-builder de 35 de ani, cu o piele extrem de fină şi de

întinsă, nici prea grasă, nici prea uscată. Nu a trecut nici o zi din viața lui fără ca el să se mişte, cheltuind multă energie.

Ceea ce faceți pentru inimă şi circulație în cele 2-3 zile ale Leului are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire, dublu. Cu excepția intervențiilor chirurgicale.

Tot ceea ce afectează inima şi circulația în zilele Leului are un efect negativ mai mare decât în alte zile.

Păr ca al leului

O mică anecdotă pe tema tunsului în zilele Leului: „A mers. Poate un pic prea bine...a râs cunoştința noastră - şi într-adevăr, oricine putea vedea ce anume a vrut să spună cu asta, atunci când şi-a dat jos căciula. Nu ne văzusem prietenul de un an. Ultima dată când ne întâlnisem, el a aflat pentru prima dată că şi tăiatul părului se supune influențelor lunare, favorabile sau nefavorabile. La acel moment mai avea pe cap numai câteva şuvițe rătăcite subțiri şi cărunte, care ar fi căzut cu siguranță în scurt timp. Cam sceptic, a spus totuşi că de acum înainte îşi va tunde părul numai la momentul potrivit. Iar astăzi, 12 luni mai târziu, chelia nu îi dispăruse în totalitate (nici măcar Luna nu reuşeşte o astfel de performanță), dar şuvițele rămase erau dese şi viguroase - astfel că, fiind tăiate scurt, stăteau țepoase cu un cactus. Iar chelia abia se mai vedea, arăta ca şi cum fusese rasă intenționat. Am râs din toată inima toți trei ...

Totul se datora legii naturii. Fazele Lunii influențează creşterea şi sănătatea părului. Succesul evident al acestor reguli a convins şi a încurajat nenumărați cititori să încerce, să pună în aplicare şi alte reguli, pe care le-am prezentat în cărțile noastre.

De curând au descoperit şi cercetătorii că părul creşte într-un ritm de 28 de zile după ciclul lunar, circa un centimetru pe lună.

Faza de creştere a unui fir de păr este de 3 până la 7 ani, cu excepția sprâncenelor (4 luni). Faza de tranziție este urmată de o perioadă de repaos şi apoi de căderea firului. În mod normal pierdem între 50 şi 100 de fire de păr pe zi. Deci nu intrați în panică dacă rămân multe fire de păr în piepten sau în perie.

Regulile de bază pentru tăiatul părului sunt:

• Este foarte bine în zilele Leului şi ale Fecioarei, indiferent dacă Luna este în creştere sau în scădere.

• În general bine când Luna este în creştere, cu excepția zilelor Peştilor şi ale Racului.

• Prost când Luna este în descreştere în zodia Capricornului.

• Foarte prost, fără nici o excepție în zilele Racului şi ale Peştilor. <u>Dacă este posibil, renunțați să vă spălați părul în acele zile.</u>

Şi încă un pont:

• Părul tăiat în zilele Fecioarei îşi păstrează mai multă vreme forma şi frumusețea. Mai ales pentru permanente sunt foarte potrivite zilele Fecioarei. În zilele Leului părul normal şi sănătos se face prea creț.

• Dacă aveţi un păr dificil şi nu doriţi să aveţi permanent pentru totdeauna, încercaţi în zilele Leului.

• Părul tăiat la momentul potrivit, când Luna este în creştere, creşte repede şi sănătos. Când Luna este în scădere, dacă este tăiat tot la momentul potrivit, creşte mai încet, dar des şi tot sănătos.

• Când Luna este în creştere, culorile folosite la vopsit durează mai mult, sunt mai intense, mai puternice. Când Luna este în scădere, nuanţele se şterg mai repede.

• O reţetă cu efect împotriva mătreţei: masaţi pielea capului cu un ulei de păr bun. Uleiul de păr intră în piele mai repede, când Luna este în descreştere şi mai încet când Luna este în creştere. Dacă Luna este în creştere, lăsaţi uleiul să-şi facă efectul cca. 10 minute, apoi spălaţi părul cu un şampon natural de trei ori.

Tunsul la momentul potrivit nu este o metodă sigură împotriva căderii părului, pentru că acesta cade din cauza medicamentelor, a transformărilor hormonale în corp şi a tulburărilor sufleteşti care însoţesc aceste transformări. Căderea părului se accentuează mai ales în timpul sarcinii sau în perioada menopauzei. De multe ori căderea părului afectează oamenii care târăsc după ei multe probleme.

În Tirol existau în trecut numai puţini bărbaţi cu chelie. Aceasta poate pentru că şi prima tunsoare a unui bebeluş era făcută în zilele Leului. De altfel, dacă aruncaţi o privire la fotografiile şi tablourile mai vechi de 80 de ani, câţi oameni cu chelie apar în ele? Nu veţi găsi nicăieri o chelie, şi nu pentru că se purtau peruci în acea epocă.Toţi cunoaştem momentele propice pentru tăierea părului. Câte chelii vedem în ziua de azi? Nu pentru că ar fi rău să ai chelie. Numai dacă suferiţi din această cauză, trebuie să mai aveţi o şansă. Nu este întâmplător că astfel de probleme nu existau în trecut. Şi alimentaţia era diferită atunci. Pentru frizeri ar fi bine să ţină deschis mai mult în zilele propice şi să scurteze programul sau chiar să închidă salonul în zilele nefavorabile. În sudul Germaniei şi în multe regiuni din Austria este greu, chiar şi în ziua de azi, să obţii o programare la frizer dacă nu anunţi din timp. Programul continuu în timpul nopţii cu Lună plină este deja exagerat - dar constituie cu siguranţă o reclamă bună - şi nu face rău nimănui.

Numai de voi depinde dacă vreţi să folosiţi sau nu aceste informaţii. Nu doare şi nu costă nimic. Poate că aici este buba. Cu trudă am învăţat sau am încercat să ne convingem că ceea ce nu costă nimic nu poate fi bun. Iar din acest motiv mulţi oameni privesc cu scepticism aceste informaţii. Şi această convingere este validă în multe cazuri. Calitatea se reflectă direct proporţional în preţ în multe domenii ale vieţii noastre. Dar acesta este un caz diferit.

În mod straniu, am putea economisi miliarde dacă am aplica această cunoaştere peste tot, unde poate fi de folos, la buget, în sistemul de sănătate, în grădină, pe câmp şi în păduri, în industria alimentară. Pentru că nu costă nimic...

Fecioara

Forța zilelor Fecioarei influențează zona burții şi în special organele excretoare.

Ceea ce faceți pentru zona burții şi pentru excreție în zilele Fecioarei are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire, dublu. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în aceasta zonă.

Tot ceea ce afectează mai puternic organele excretoare în zilele Fecioarei este mai dăunător decât în alte zile.

Gimnastica în zodia Fecioarei

Dacă sunteți nemulțumiți de burta voastră mare sau ridicată, atunci nu lăsați să treacă zilele Fecioarei fără să faceți ceva împotriva acestui lucru. Noi toți ar trebui să facem exerciții pentru burtă, indiferent de sex. Masați întâi burta şi zona stomacului cu un ulei bun cu proprietăți de întindere a țesuturilor - în sensul acelor de ceas. Când simțiți o senzație de căldură, treceți de la masaj la gimnastică.

Nu trebuie să dureze mult, poate însă să fie ceva solicitant. Dar, dat fiind faptul că toți suntem un pic comozi, dați-vă silința cel puțin în zilele Fecioarei. Prin aceasta stimulați şi excreția.

Un masaj pentru excreție sub duş este foarte benefic în zilele Fecioarei: masați burta în zona stomacului, cu jetul de apă în sensul acelor de ceas. Dați la maxim jetul de apă şi apoi încordați puternic burta. Apoi relaxați şi masați din nou cu duşul în cerc. Când ieşiți din duş, masați burta cu un ulei antirid, când Luna este în creştere, sau cu un ulei anticelulită, când Luna este în scădere. Această gimnastică vă ajută numai să aveți o burtă frumoasă, ci stimulează şi sistemul excretor.

Gândit la rece, nu poate fi vorba de o îngrijire a corpului reală şi cu efecte benefice fără mişcare şi gimnastică. Din această cauză, persoanele care dansează sau înoată mult par incredibil de sănătoase. Din păcate, însă, dansul nu mai este la modă şi din acest motiv numai tinerii cu mulți bani de buzunar îşi pot permite să meargă la dans în mod regulat.Trebuie să admitem: dansul, fie el clasic, fie modern, este unul dintre medicamentele cele mai bune şi de succes din lume. Pontul nostru: dansați în sensul acelor de ceas! Atunci mişcarea are efect de dezintoxicare şi descărcare de radiații. O mişcare spre stânga din când în când este O.K., dar în timp duce la blocaje şi vă face agresivi sau cu toane.

Cum am mai spus: dacă medicii ar prescrie fiecărui pacient să meargă cel puțin o dată pe săptămână la dans, jumătate dintre medici ar fi şomeri. Dar nu ar fi nici o pierdere - această jumătate ar putea deveni arhitecți - multe spitale ar trebui transformate în centre pentru tineri, pentru distracții.

Îngrijirea părului în Fecioară

Un permanent reuşit este pentru mulți frizeri încă o aventură, iar pentru un eşec există o mie de scuze. De multe ori permanentul nu durează decât scurt timp şi se lasă, câteodată devine

prea creț. Zodia Fecioarei aduce momentul potrivit - cu toate premisele succesului (cel mai bine invitați clienții recalcitranți).

Doriți să vă schimbați tunsoarea de la păr scurt la păr lung - dar vă este teamă de perioada de trecere când nu puteți da o formă părului? Rețeta este următoarea: începeți în luna martie a anului şi tundeți părul 6 luni la rând numai în zilele Fecioarei şi când Luna este în creştere. După această perioadă, părul este destul de lung, iar perioada de trecere, dificilă uneori, a trecut deja.

În trecut se punea în apa cu care se clătea ultima dată părul puțin oțet. Astfel părul devenea lucios. Oțetul are cu siguranță această proprietate şi în ziua de azi şi nu este atât de dăunător mediului înconjurător precum produsele chimice.

Balanța

Zilele Balanței influențează mai ales şoldurile, vezica şi rinichii:

Tot ceea ce faceți pentru zona şoldurilor, vezică şi rinichi în zilele Balanței are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire dublu, cu excepția operațiilor efectuate asupra lor.

Tot ceea ce afectează şoldurile, rinichii şi vezica în zilele Balanței este mai dăunător decât în alte zile.

Prevenirea vergeturilor în urma sarcinii

Rupturile de țesuturi, cunoscute sub numele de „vergeturi de sarcină" apar ca nişte dungi roşii, care în timp devin albe, dar nu dispar nici atunci când vă bronzați. Din acest motiv este supărător pentru multe femei când pielea - mai ales în zona burții şi a şoldurilor - are astfel de dungi. Vergeturile nu dispar odată apărute, dar putem preveni apariția lor.

Trebuie cunoscută principala cauză a slăbiciunii țesuturilor pentru a face primul pas, lipsa de mişcare şi de vitamină E.Vitamina E participă în mod decisiv în procesul de dezintoxicare al organismului. Dacă acesta nu funcționează bine, substanțele toxice se depozitează în țesuturi şi le slăbesc. Uleiurile vegetale, germenii de cereale şi planta numită năsturel conțin multă vitamina E. Cu alte cuvinte: o alimentație adecvată este cea mai bună metodă de prevenire a vergeturilor de la sarcină.

În zilele Balanței ar trebui să şi masați toate zonele periclitate, cel mai bine cu un ulei antirid natural. Frecați zonele problemă cu o mănuşă aspră în sensul acelor de ceas şi apoi masați cu ulei antirid. Cel mai bine pentru a aplica acest tratament ar fi să folosiți întreaga perioadă de 14 zile, când Luna este în scădere.

Printre cele mai bune plante care combat slăbirea țesuturilor se numără planta zincului. Cel mai bine este să o culegeți în zilele Balanței, să o pisați până se face o pastă şi apoi să o aplicați pe zonele problemă.

A doua cauză majoră pentru slăbirea țesuturilor, lipsa de mişcare, nu poate fi compensată cu masaje cu diferite uleiuri şi aplicarea anumitor ierburi. Poate vă putem inspira prin prezentarea noastră anterioară. „Mişcarea - mod înțelept de îngrijire a corpului".

Scorpion

Nici un alt semn zodiacal nu are o influență atât de puternică asupra organelor sexuale şi a căilor excretoare.

Tot ceea ce faceți pentru zona intimă în cele 2-3 zile ale Scorpionului are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire dublu. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în această zonă.Tot ceea ce afectează zona intimă, organele sexuale şi căile excretoare în zilele Scorpionului are un impact negativ mai mare.

Îngrijirea intimă naturală

Trăim într-un timp iluminat, se spune. Oare? Din experiența noastră există două moduri de a cultiva tabuurile şi de a le asigura continuitatea. Una dintre metode este cea cunoscută şi asupra căreia nu mai stăruim. Cealaltă metodă este incredibilă încât ar fi o tâmpenie să vorbim despre această temă sau pe teme apropiate până când nimeni nu-şi mai dă scama cât de puțină logică şi adevăr conține. În ultimul caz, tabu-ul are un efect sporit, pentru că nimeni nu mai îndrăzneşte să recunoască ce anume îl satisface sau ce îi foloseşte cu adevărat.Tabu-ul se menține şi aduce şi mai multe pagube pentru că astfel nu mai ştim în cine să avem încredere, pe cine să credem.

Sexualitatea este un exemplu. Imaginea care este transmisă în ziua de azi unui tânăr, care vrea să-şi descopere sexualitatea, este distorsionată. Îi arată un drum spre o viață sexuală încordată, bântuită de spaime şi de obligația de a fi performant. Şi de fapt nu este deloc mai bună decât cum era acum 50 sau 100 de ani. Modele false, o mortalitate falsă şi libertatea falsă fac ca tot ceea ce este natural, frumos şi eliberator, în adevăratul sens al cuvântului, să se transforme într-o minciună şi otrăvesc acest izvor al sănătății şi bucuriei.

Din acest motiv nu scriem despre efectul Lunii asupra sexualității, deşi există anumite conexiuni: fiecare bărbat şi fiecare femeie are dreptul să-şi trăiască sexualitatea fără legi, reguli sau norme - atâta vreme cât ceea ce se întâmplă este o expresie a „existenței împreună” şi este de la sine înțeles. Luna nu a pierdut nimic aici, în afară de accentuarea sentimentelor romantice, când avem capacitatea să le simțim. Noi dorim din tot sufletul fiecărui om să aibă curajul să-şi descopere şi să trăiască sexualitatea, fără vreo urmă de aşteptare, presiune sau normă care să tulbure cuplul. Este rău şi inuman să măsurăm, să cântărim şi să comparăm totul, iar acest lucru nu are nimic de a face cu dragostea. Şi dacă simțiți din partea partenerului anumite aşteptări şi presiuni, atunci puneți-vă în tăcere întrebarea: „Unde este în acest caz dragostea?”. Fără dragoste nu putem trăi - acest lucru este clar.

Un alt exemplu pentru efectul neîngrădit al tabu-urilor este îngrijirea intimă: am întâlnit părinți tineri, „moderni” care nu îşi învață fiii că pentru igiena intimă se trage pielea de pe penis, în zona prepuțului. Am cunoscut, de asemenea, tinere mame care nu ştiau şi au aflat abia la spital că, atunci când sunt înfăşate, fetițele se curăță de la vagin în direcția anusului. Întrebați

medicii dermatologi. Ei pot confirma felul în care sunt tratate aceste lucruri în epoca noastră luminată.

Nu vorbim despre pseudo-informare prin spoturi publicitare cu tampoane exterioare şi interne, ci despre necesitatea reală şi de contexte. Dacă am crede ce spune reclama, am purta de dimineață până seara tampoane. Pentru ca menstruația „să fie absorbită acolo unde se întâmplă" toate femeile ar trebui să poarte tampoane interne, nu externe. Acest sfat îi bucură pe unii medici ginecologi, pentru că au mai mult de lucru.

Nu avem nimic împotriva tampoanelor, în unele situații sunt chiar practice, dar reflectați la acest lucru în liniște. Ce se întâmplă dacă medicul stomatolog vă bagă în gură pansament, înainte de a pune plomba? Ce s-ar întâmpla cu mucoasa cavității bucale dacă ați purta aceste pansamente continuu în gură şi le-ați schimba numai când sunt total uzate? Credeți într-adevăr că mucoasele voastre sunt făcute pentru a fi uscate în continuu? Din fericire, există mereu femei şi fete care îşi ascultă intuiția, atunci când nu suportă ceva, în loc să presupună că „ceva nu este în ordine" cu ele, atunci când nu suportă ceea ce este considerat de toți ca fiind fantastic şi foarte practic.

Tampoanele exterioare, purtate în continuu, sunt la fel de dăunătoare, şi asta pentru că aceste zone sensibile ale corpului intră astfel în contact neîntrerupt cu substanțele chimice cu care este tratată hârtia. Şi astfel se formează un cerc infernal, pentru că imunitatea mucoaselor scade în timp.

Sfatul nostru: purtați tampoane exterioare numai când se aproprie perioada de menstruație sau în ultimele zile ale acesteia, când sângerarea nu s-a oprit de tot.

Purtați numai lenjerie intimă pe care o puteți fierbe. Nu credeți că astfel va trebui să purtați numai lenjerie albă, plictisitoare, care se transformă în zdrențe după fierbere. Există o alternativă valoroasă, dar care costă ceva. Dar pentru aceasta ar trebui să puneți deoparte pentru voi. Lenjeria colorată sau neagră nu suportă fierberea, dar puteți obține aproape acelaşi efect prin călcat.

Se înțelege de la sine că igiena intimă trebuie să fie regulată, astfel ar trebuie să vă fie ruşine numai când vă gândiți la „spray pentru zonele intime ". Acesta reprezintă numai o invenție nebunească a unei culturi de combatere doar a efectelor. Este de mii de ori mai bine să vă întăriți încrederea în sine devenind oameni care rămân la credințele şi convingerile lor, cu toată consecvența, în loc să lăsați o industrie cosmetică nebunească să vă fure din încrederea în sine, doar pentru că vrea să vândă produse inutile şi dăunătoare.

Igiena intimă începe de la scutec. Cum am spus, poate nu am învățat că fetițele trebuie curățate întotdeauna în direcția anusului. Dar ce se întâmplă când fecalele se întind peste tot, aşa cum e cazul adesea? În nici un caz ne apăsați pe vagin, cel mai bine ştergeți cu un prosop umed sau cu un şervețel cu ulei în direcțiile laterale. Să faceți baie bebeluşului este de asemenea o soluție. Dar trebuie să schimbați imediat apa, astfel bacteriile pot pătrunde în vagin. Trebuie să fim atenți pentru că la copii fecalele pot rămâne la exteriorul vaginului provocând infecții. Este mult mai bine să curățăm această zonă cu o cârpă curată decât cu şervețele cu chimicale.

De fiecare dată când faceți baie băiețelului dumneavoastră, aveți grijă să trageți pielea de pe penis în zona prepuțului pentru a preîntâmpina iritarea şi inflamarea. Deja de la vârsta de trei-patru ani băieței ar trebui să considere acest lucru drept ceva normal. Pentru îngrijirea intimă folosiți doar produse cosmetice naturale, tolerabile de piele, fără conservanți.

Produsele cosmetice puternic parfumate, adevărate bombe chimice pentru igiena intimă, folosirea pe termen lung a tampoanelor, a sprayurilor intime - aceste lucruri au o şansă numai atunci când industria reuşeşte să convingă clienții că mirosul natural al oamenilor este ceva indecent şi trebuie combătut.

Dacă reuşeşte, ar fi într-adevăr păcat. Pentru că dacă puteți sau nu să „mirosiți" pe cineva - adică dacă îi căutați sau nu prezența, nasurile voastre nu vă mai pot da această informație. Mirosul natural al unei persoane, care se simte atunci când este atent şi natural îngrijită, ne transmite informație vie. Atunci când simțul nostru este treaz, această informație poate să vă spună multe.

Despre binecuvântările băilor la şezut

Multe femei, dar şi bărbați cunosc efectul vindecător şi preventiv al băilor la şezut.Tocmai la Scorpion dorim să vă vorbim despre această metodă blândă de prevenire şi de vindecare. Este un lucru minunat, pe care ar trebui să vi-l oferiți, când simțiți nevoia, dar cel puțin o dată pe lună.

Plantele cele mai bune pentru băile la şezut sunt: coada şoricelului - are un efect fortificant şi calmant, creţişoara - este cea mai bună plantă pentru toate bolile ginecologice, muşețelul - are în primul rând efect antiinflamator, traista ciobanului - foarte bună pentru boli ginecologice şi pentru sângerări menstruale prea puternice. Cel mai bine este să culegeți aceste plante şi să le folosiți cât sunt proaspete; faceți totuşi o mică rezervă pentru iarnă. Şi plantele de la farmacii şi plafare au un efect benefic.

Rețeta: puneți peste doi pumni de plante cca. 2-3 litri de apă. Aveți încredere în simțul vostru atunci când puneți plantele. Măsurile exacte nu fac decât să vă atrofieze simțul, capacitatea de a simți ce e bine pentru voi, atât în bucătărie cât şi aici. Lăsați plantele mai mult în apă decât atunci când faceți ceai, cca. 15 minute. Între timp, lăsați apa să curgă în cadă până la nivelul şoldurilor, nu al burții, apoi turnați apa cu ierburi. Dacă vreți să stați mai mult şi apa se răceşte, mai lăsați să curgă apă fierbinte. Voi decideți dacă faceți duş după aceea sau nu. Vă urăm petrecere plăcută!

Hemoroizi

Cei care suferă de hemoroizi după o naştere grea, din cauza unei alimentații greşite sau datorită lipsei de mişcare, este bine să termine duşul cu un jet rece de apă pe fund. În plus, preventiv, acordați atenție digestiei şi faceți mişcare - asta duce la dispariția hemoroizilor.

Săgetător

Zilele Săgetătorului au influență asupra coloanei vertebrale şi a coapselor.

Tot ceea ce faceți pentru coapse în cele 2-3 zile ale Săgetătorului are un efect benefic dublu, de vindecare sau de prevenire. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în această zonă.

Tot ceea ce afectează coapsele în zilele Săgetătorului este mai negativ decât în alte zile - de exemplu o drumeție solicitantă pentru cei fără exercițiu.

O metodă împotriva de combatere a celulitei

Cine are probleme cu celulita în zona şoldurilor şi a coapselor are nevoie de ajutor pentru țesuturi şi metabolismul muscular. Nu are sens să combateți simptomele. Trebuie să scoateți răul din rădăcini, şi acesta nu este cauzat de factori genetici moşteniți. Nimic pe lumea asta nu este exclusiv moştenire genetică. Bineînțeles că poate reprezenta o parte din cauză, dar aceasta nu reprezintă un motiv să ne resemnăm. Atacați toate celelalte cauze şi succesul poate fi atât de mare, încât nu veți mai avea nici un motiv să fiți supărați pe strămoşii voştri. Problema cu celulita este de fapt un mic cerc vicios, care trebuie spart. Dacă se depun prea multe toxine în țesuturi, grăsimea se depune, de asemenea, mai uşor.

Depunerea de grăsime este, la rândul ei cauza principală pentru slăbirea țesuturilor. De fapt, numai femeile au celulita. În primul rând treceți la prima dintre măsurile ce trebuiesc luate (alfa sau omega?): alimentație sănătoasă, adecvată. Încercați în acelaşi timp să îi luați multă vitamina E (dar, după cum am spus, niciodată sub formă de pastile). Vedeți şi tabelul de vitamine de la pag. 120/121. Momentul cel mai prielnic sunt cele 14 zile ale Lunii în creştere, pentru că în această perioadă corpul asimilează foarte bine tot ce primeşte.

De la Lună plină masați îndelung apoi timp de 14 zile zonele problemă cu un ulei bun. Aportul de vitamine şi de minerale, în special vitamina E, nu trebuie oprit, dar tratamentul intensiv al coapselor va fi reluat la intervale mai mari de timp. Nu renunțați la acestea în zilele Săgetătorului. Succesul acestei metode simple şi naturale în armonie cu ritmurile lunare va vorbi de la sine.

O plantă împotriva venelor vizibile

Aceste vinişoare, mici şi foarte vizibile sub piele, roşii sau albastre, pot fi combătute cu o metodă foarte eficace: faceți rost de cânepă proaspătă (Eupatorium Cannabinum), măcinați-o şi puneți acest amalgam pe locurile afectate atunci când Luna este în descreştere. Dacă aceste vene sparte se află pe şolduri, zilele Săgetătorului sunt ideale. Când Luna este în creştere aceste vene trebuie ignorate total. Nu trebuie să se ia nici o măsură, pentru ca tot ceea ce trebuie să dispară, în general, are nevoie de linişte când Luna este în creştere.

Capricorn

Puterea Capricornului influențează mai ales pielea, dar şi genunchii şi sistemul osos în totalitate.

Tot ceea ce faceți pentru piele, genunchi şi sistemul osos în zilele Capricornului are un efect pozitiv dublu de prevenire sau vindecare. Cu excepția intervențiilor chirurgicale.

Tot ceea ce afectează pielea, sistemul osos şi mai ales genunchii în zilele Capricornului are un efect negativ mai mare - de exemplu insolația sau urcatul scărilor în exces.

Curățarea în profunzime a pielii

În zilele Capricornului este puternic influențat tot ceea ce este legat de piele. Nu ar trebui să neglijăm niciodată îngrijirea pielii, dar mai ales în zilele Capricornului. O curățare a pielii în profunzime este favorizată în aceste zile: nu ar trebui să ratați zilele Capricornului. Dacă este nevoie de mici intervenții pentru înlăturarea acneei sau a altor probleme de acest tip, intervenția trebuie făcută atunci când Luna este în descreştere. Micile cicatrici rezultate din aceste operații trec repede când Luna este în descreştere.

Diferența pe care o vedem în cazul tratamentului în profunzime este cunoscută tuturor, dar nu ştim şi motivul. Nu numai Luna este răspunzătoare de acest lucru, deşi joacă un rol foarte important.

Dacă folosiți produse cosmetice naturale, valoroase, de exemplu un lapte demachiant la momentul oportun, atunci este suficient dacă ne curățăm pielea zilnic. Nu este nevoie, în acest caz, de o curățare în profunzime.

Stofa care produce alergii

Pentru a ne îngriji cum trebuie corpul trebuie să evităm să-l expunem non stop la substanțe otrăvitoare, substanțe care sunt conținute foarte des în ziua de azi de hainele pe care le purtăm. Coloranții, substanțele de protecție a țesăturii, metalele grele, cca.3000 de substanțe chimice (printre care „substanța întăritoare" pentru mătase) şi, nu în ultimul rând, resturile de detergenți declanşează de multe ori alergii. Acordați atenție siglei „Bio"pe hainele voastre, întrebați şi mai ales: faceți o regulă din a spăla fiecare haină nouă pe care o cumpărați, cel mai bine când Luna este în descreştere (bineînțeles nu costume, taioare, paltoane,etc). Rufele devin mai curate în această perioadă, detergenții nu rămân pe ele, murdăria de orice fel se dizolvă şi dispare mai repede (în special în zilele Vărsătorului, cel mai bine în zilele Peştilor, dar şi în cele ale Scorpionului sau Racului). Luna în creştere favorizează formarea spumei şi astfel mari cantități de detergenți rămân pe haine. Bineînțeles că nu este posibil să spălăm toate hainele când Luna este în descreştere. Dar încercați să amânați spălatul pentru o mare parte din ele în această perioadă: pielea voastră se va bucura.

Prietenia cu soarele

Ştim cu toții că nu este bine, indiferent de tipul de piele, să stăm prea mult la soare fără să ne mişcăm pentru a ne bronza.

Cercul vicios este uşor de explicat: pielea posedă o funcție de protecție naturală împotriva radiațiilor solare puternice, dacă nu o suprasolicităm prin expunere prelungită la aceste radiații. Cremele şi loțiunile ecran nu ajută, nu susțin această funcție naturală a pielii, ci o înlocuiesc!

Acest lucru are ca urmare faptul că toate zonele corpului care în mod normal ar fi expuse radiațiilor solare (gât, brațe, față, picioare, decolteu) devin mai sensibile şi îmbătrânesc mai repede. Ați văzut vreodată pielea de pe spatele unui om de 80 de ani? Arată şi se simte ca pielea unui copil.

Mai există un argument împotriva folosirii fără măsură a cremelor şi loțiunilor ecran: acolo unde stratul de ozon este subțiat, rata cancerului de piele este în creştere. Ciudat este faptul că la grupele profesionale care lucrează mai ales sub cerul liber - constructori, fermieri, pădurari - rata cancerului de piele creşte mai încet. Este clar că ei, în cele mai multe din cazuri, renunță la cremele ecran, din motiv că proprietatea atât de dorită a acestor creme nu are importanță pentru ei: o bronzare rapidă puternică. Ei folosesc alte metode de protecție, mai bune: îmbrăcăminte şi pălării de soare largi. În al treilea rând, ei ştiu când este momentul să se acopere. Cremele protectoare nu au dus la pierderea capacității lor de a simți granițele pielii. Acum suntem siguri că puteți trage singuri concluziile.

În cele din urmă, s-a demonstrat, ceea ce oamenii cu o gândire sănătoasă ştiau de mult, şi anume că „alergiile la soare" de astăzi, atât de răspândite, se datorează cremelor protectoare, prin modificarea la căldură a substanțelor chimice din ele.

Dacă întrebați Luna, şi ea ştie câteva lucruri despre statul la soare:

• Când Luna este în descreştere, bronzul obținut este mai rezistent, iar când Luna este în creştere duce, din contră, la arsuri.

• Luna în creştere în semnele de foc: Berbec, Leu şi Săgetător este foarte nefavorabilă pentru băile de soare. Pielea se usucă puternic şi se accelerează procesul de îmbătrânire.

• Statul la soare în semnul Racului este întotdeauna defavorabil.

• Este foarte rău să adormim în soare. Un sfert de oră de somn este mult mai dăunător decât o oră în stare de veghe.

• Băile de soare mai mult de 15 minute sunt întotdeauna dăunătoare, indiferent de semnul în care este Luna. Un efect neutru îl are Luna în scădere, dacă nu este tocmai în Capricorn, Leu sau Rac.

Împrieteniți-vă cu soarele, iubiți-l şi căutați-l, conştienți fiind că soarele nu poate face nimic dacă noi distrugem stratul de ozon. Dacă ne expunem razelor lui vindecătoare şi dătătoare de viață, până când pielea spune „gata", dacă nu blocăm pielii această voce prin chimie, dacă învățăm că bronzul nu este neapărat sănătos: dacă ştim toate acestea, soarele va deveni prietenul nostru.

Îngrijirea unghiilor

O altă excepție de la dominanta unui semn zodiacal asupra unei zone o reprezintă zona degetelor de la picioare şi a unghiilor. Capricornul guvernează aceste zone ale corpului. Poate pentru că această zodie este răspunzătoare pentru piele şi unghiile nu sunt altceva decât transformarea stratului cornos al pielii într-un platou cornos. O altă ciudățenie o reprezintă regulile de bază în îngrijirea unghiilor:

Pentru îngrijirea unghiilor de la mâini şi de la picioare momentul potrivit este vinerea, după apusul soarelui. Dacă pierdeți acest moment, nu recuperați sâmbătă, pentru că este momentul cel mai nepotrivit. De asemenea nepotrivite sunt zilele Gemenilor şi ale Peştilor. Capricornul este în general propice.

Unghiile tăiate numai vineri seara şi în zilele Capricornului devin tari, puternice şi nu se mai rup uşor. Toate produsele de îngrijire cosmetice sunt inutile, pentru că ele combat simptomele în locul cauzelor. Regula de vineri seara este în afara ritmurilor lunare, dar funcționează perfect. Încercați, succesul vă va uimi.

Depilarea

Dacă doriți să îndepărtați o parte din părul de pe corp, indiferent de motive, atunci alegeți momentul când Luna este în descreştere, ideal în zilele Capricornului. Numai atunci nu va creşte la loc prea repede. Regulile de bază pentru depilare sunt:

Foarte bine la Luna în descreştere în Capricorn.
Bine la Luna în descreştere, dar nu în Leu sau Fecioară.
Neutru la Luna în descreştere în Berbec sau Taur.
Rău la Luna în creştere şi când Luna este în descreştere, în Fecioară şi Leu.
Foarte rău când Lună este în creştere în Fecioară şi Leu.

Vă rog să nu vă aşteptați ca părul să dispară pentru eternitate, dacă ați ales momentul potrivit. Avem mare noroc că natura nu corespunde ideilor noastre despre perfecțiune. Natura este absolut perfectă, dar nu aşa cum o construim noi uneori. Adevărata frumusețe înseamnă a prelucra perfecțiunea naturii, a o sublinia, a ne aminti de ea şi a o sprijini.

Vărsător

Energia zilelor Vărsătorului influențează gambele şi gleznele.

Tot ceea ce faceți pentru gambe şi glezne în zilele Vărsătorului are un efect pozitiv dublu, vindecător sau preventiv. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în această zonă.

Tot ceea ce afectează gambele şi gleznele în această perioadă este mai dăunător decât în alte zile.

Ceva benefic pentru pulpe

Prin îngrijirea corpului nu ar trebui să înțelegem numai aplicarea unei creme pe față. Îngrijirea corpului se referă şi la alte zone care de regulă sunt tratate prost dacă nu deloc, cum ar fi pulpele. Cine nu face febră musculară de pe urma jogging-ului, nu are probleme cu varicele sau o pilozitate ridicată evită de regulă această zonă importantă şi mai ales prelungirea ei către genunchi. Gândiți-vă că toate vasele de sânge şi nervii trec prin gambele subțiri.

În zilele Vărsătorului nu trebuie să rataţi momentul să faceţi ceva binefăcător pentru gambe. Un masaj scurt, atent, cu ulei bun este răsplătit de această zonă cu o stare bună nebănuită răspândită în tot corpul. Cine este familiar cu regulile Kneipp şi cu utilizarea apei reci cunoaşte cu siguranţă efectele minunate ale unui jet de apă în această zonă. Şi nu rataţi masajul uşor al genunchilor în zilele Capricornului sau ale Vărsătorului. Acest lucru va favoriza răspândirea unei energii plăcute în întregul trup.

Varicele

Varicele sunt semnul unei circulaţii defectuoase a sângelui, de multe ori însoţită de constipaţie. Statul în picioare prelungit, efortul fizic unilateral şi ţesutul subcutanat slăbit contribuie la apariţia lor.

Dacă se ajunge la operaţie: momentul trebuie să fie atunci când Luna este în descreştere! Evitaţi zilele Capricornului, ale Vărsătorului şi ale Peştilor, dar în special pe cele ale Vărsătorului! Dacă le operaţi în zilele Vărsătorului, când Luna este în creştere, puteţi rămâne în pat să le vedeţi cum cresc. Dacă alegeţi momentul potrivit, atunci nu mai reapar şi cicatricele sunt foarte mici sau nu apar de loc. Masaţi zona cu o cremă ajutătoare, întotdeauna înspre genunchi, de jos în sus. Dacă aplicaţi cremă, are efect mai puternic când Luna este în creştere, pentru că substanţele sunt absorbite mai bine. Şi bineînţeles că aţi auzit şi aţi citit de mii de ori: mişcarea este unul din mijloacele cele mai eficace împotriva varicelor.

Peşti

Peştii încheie parcursul Lunii prin semnele zodiacale şi un nou ciclu aşteaptă să înceapă. Berbecul a început cu influenţa asupra capului. Peştii încheie cu influenţa asupra picioarelor.

Ceea ce faceţi pentru picioare în zilele Peştilor are un efect pozitiv dublu, de vindecare sau de prevenire, mai ales un masaj al zonelor reflexe din talpă. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în acea zonă.

Tot ceea ce afectează picioarele în zilele Peştilor are un efect negativ mai puternic decât în alte zile.

Îngrijirea picioarelor şi a degetelor de la picioare

Încălţămintea potrivită, pe care ar trebui să o schimbaţi des (chiar şi atunci când aceasta se potriveşte perfect) - aceasta este baza pentru o bună îngrijire a picioarelor. Un lucru mai puţin cunoscut: nu alegeţi niciodată ciorapi strânşi în zona degetelor de la picioare pentru că astfel nici pantofii largi nu ajută la nimic. Băile la picioare întăresc sistemul imunitar şi ajută circulaţia. Dacă picioarele transpiră puternic, baia în ceai de salvie este o alternativă minunată la produsele chimice, care de cele mai multe ori acţionează brutal asupra reglării transpiraţiei. Bătăturile nu ar trebui îndepărtate radical, pentru că reapar. Bătăturile sunt întotdeauna în legătură cu un organ intern, aşa cum vom expune în continuare. Dacă pantoful este prea strâmt, urmarea sunt

bătăturile. Aşadar purtaţi pantofi largi, scoateţi bătăturile atunci când Luna este în descreştere şi evitaţi zilele Peştilor - acestea ajută pe termen lung.

Unghii încarnate

Unghiile încarnate ar trebui întotdeauna corectate sau tăiate atunci când Luna este în creştere. Dacă le trataţi atunci când Luna este în descreştere, vor creşte din nou greşit. Excepţia este scoaterea lor: o mică operaţie atunci când Luna este în scădere ar avea succes (evitaţi zilele Peştilor). La fel de efectiv este şi tratamentul ciupercilor de pe picioare când Luna este în descreştere. În saloanele cosmetice, unghiile sunt câteodată „ajustate": după îndepărtarea lacului de unghii, se curăţă întâi infecţia şi apoi se curăţă părţile laterale. Şi în acest mod putem ajuta unghia să crească normal.

Îndepărtarea stratului cornos

Stratul cornos gros este un rău care revine mereu. La picioare poate să aibă diferite cauze. Cel mai des sunt de vină pantofii - cum ar fi purtatul prea mult timp a aceleiaşi perechi de pantofi sau statul în picioare încălţaţi. Câteodată stratul cornos se formează în mai multe zone ale tălpii: un maseur al zonelor reflexe poate recunoaşte imediat ce organe interne slăbite sau bolnave aveţi. Pe lângă tratamentul prin masaj, este bine să îndepărtaţi stratul cornos.

Regulile de bază pentru îndepărtarea stratului cornos sunt:

Favorabil atunci când Luna este în descreştere, cu excepţia Peştilor şi a Capricornului.

Defavorabil atunci când Luna este în creştere şi când Luna este în descreştere în Peşti şi Capricorn.

Foarte defavorabil când Luna este în creştere în Peşti şi Capricorn şi cu două zile înainte de Luna plină, indiferent de semnul zodiacal.

Dacă înlăturăm stratul cornos la momentul potrivit, pielea rămâne moale şi sănătoasă mai multă vreme. În zilele Capricornului rămâne mai tare decât înainte, în zilele Peştilor rămâne prea sensibilă.

Tratarea negilor de la picioare

Atunci când Luna este în descreştere, se pot îndepărta negii de pe picioare folosind usturoiul. Faceţi o gaură într-un pansament şi lipiţi-l seara pe neg, astfel încât acesta să rămână liber. Apoi tăiaţi felii un căţel de usturoi proaspăt şi fixaţi-l cu un alt plasture pe neg. Purtaţi-l toată noaptea. Dimineaţa îndepărtaţi pansamentele numai după duş, dacă este posibil. Repetaţi tratamentul în seara următoare şi opriţi-l la Lună nouă. Cu timpul negul devine mai închis la culoare şi în final poate fi smuls uşor de acolo. În general, negii ar trebui scoşi numai când Luna este în descreştere, indiferent unde se află pe corp şi de tratamentul folosit. Dacă tratamentul nu a fost încheiat cu succes la Lună nouă, nu continuaţi decât la următoarea Luna plină! Negii trataţi atunci când Luna este în creştere revin şi se înmulţesc.

Sucul de rostopască este foarte eficace şi valoros în tratarea negilor. Începeţi tratamentul atunci când e Lună plină şi ungeţi negii în fiecare zi cu suc proaspăt stors din rostopască. Este de

ajuns să rupeți o frunză, sucul este portocaliu şi musteşte în codița ruptă. Continuați tratamentul până la Lună nouă, chiar dacă negul a dispărut înainte. Aveți grijă la haine, petele de rostopască se scot foarte greu.

Ciuperci de piele, de picioare, de unghii

Băile cu sare reprezintă un tratament eficace împotriva stratului cornos îngroşat şi a ciupercilor de la picioare, dar numai când Luna este în descreştere. În zilele Peştilor acționează mai intensiv. Masajele cu alcool sunt bune şi atunci când Luna este în creştere. La ciupercile de la unghii, tăiatul sau pilitul unghiilor vinerea după apusul soarelui este deosebit de important. Pentru vindecarea ciupercilor de la unghii, puneți puțin bitter suedez sau rachiu de fructe pe o bucățică de vată şi umeziți unghiile, insistând în canturile laterale, între unghie şi piele. Bitterul suedez colorează unghia maro. E o idee bună ca apoi să aplicați o cremă grasă.

Tăiatul părului la momentul nepotrivit?

Sunteți gata să experimentați mereu ceva nou? Câteodată reuşiți să transformați nişte bucle superbe şi pline de viață într-un păr drept şi subțire, dacă vă tăiați părul în zilele Peştilor. Cine se confruntă cu mătreața, ar trebui să încerce. Încercați să vă tăiați părul de mai multe ori consecutiv în zilele Peştilor. Dacă nu ajută, reveniți repede la Leu şi Fecioară.

Părul din urechi şi din nas ar trebui tăiat în zilele Peştilor, pentru că astfel devine mai subțire. Firele fine de par sunt foarte folositoare şi nu trebuie îndepărtate niciodată. Dar oricum numai bărbații au astfel de probleme. Deci nu le smulgeți şi nu folosiți produse chimice. Nasul şi urechile o duc foarte bine şi fără chimie.

Pentru un final fericit - masajul zonelor reflexe

După părerea noastră, masajul zonelor reflexe este cea mai eficace şi minunată metodă existentă de îngrijire a corpului. Şi nu numai atât: este cel mai eficace mod de prevenire şi de tratare a tuturor bolilor. Cine primeşte şi cine face masaj în tălpi ştie despre ce vorbim. La femeile însărcinate această metodă este de mii de ori mai importantă decât alte măsuri de prevenire. Şi aceasta nu este o simplă convingere, ci ştiință, cunoaştere! Fiecare viitoare mamă poate să prevină astfel o mulțime de neplăceri.

Masajul zonelor reflexe din talpă este de mare folos într-o dezintoxicare efectivă a corpului. Este atât de valoros pentru că toate organele şi zonele corpului îşi au terminația în acest perimetru restrâns al tălpilor. Asemenea acupuncturii (presiune într-un anumit punct al corpului), putem stimula prin presiuni şi frecări aceste zone şi prin aceasta şi organele şi zonele corpului corespunzătoare, ajutându-le să funcționeze normal. Faceți rost de o carte despre zonele reflexe şi veți vedea tălpile voastre cu alți ochi: ca mici hărți ale corpului, ca porți de intrare pentru regiuni ascunse. (So spricht die Seeie durch die Fübe - „Aşa vorbeşte sufletul prin picioare" de Ingeborg Steiner, este o carte bună pe această temă)

Masajul zonelor reflexe din talpă este şi o metodă de diagnosticare. În cele mai multe din cazuri punctele dureroase sau acoperite x — cu un strat cornos mai gros corespund unor organe

slăbite. Prin pantofii incomozi nu prejudiciem numai picioarele, ci facem rău întregului corp. Momentul potrivit nu joacă un rol prea important cu e în masajul zonelor reflexe, dar puterea zilelor din Peşti susține într-o mare măsură efectul benefic al masajului. În aceste zile ar trebui să masăm cu mai mare atenție, pentru că suntem mai sensibili. Atunci când Luna este în descreştere, masajul zonelor reflexe are un efect mai pronunțat de dezintoxicare şi curățare a organelor decât atunci când Luna este în creştere. Dacă vă orientați după ritmul zilnic al organelor, rezultatele vor fi uimitoare. (Vezi cartea noastră Puterea Lunii pag. 225).

*

Cu semnul Peştilor, unde am amintit şi tema ciupercilor, încheiem cercul şi ne reîntoarcem la origini - la capitolul despre alimentație. Acolo am aflat că o cauză majoră a slăbirii sistemului imunitar şi a apariției ciupercilor este lipsa mineralelor. Dat fiind faptul că noi ne compunem în mare parte din apă, este de mare importanță pentru corp reglarea volumului de apă. Mineralele au, printre altele, şi această funcție. În fructele de câmp scade constant nivelul mineralelor, pentru că pământul este secat. Pământul şi plantele tratate chimic fac fructele fără valoare pentru oameni. Aceasta este cauza multora dintre bolile datorate lipsei de minerale şi a afecțiunilor care derivă din acestea. Chiar şi la oamenii care se hrănesc „sănătos".

De aceea ar trebui să facem un pas în plus (sau să dăm această sarcină comunității) şi să cultivăm cereale, fructe şi legume naturale, fără îngrăşăminte - altfel ne vor mânca în curând ciupercile.

Acționați în concordanță cu calendarul lunar, prin semnele zodiacale, dar nu uitați niciodată: atitudinea şi gândurile voastre fac corpul sănătos. Luați exemplul naturii. De ce animalele nu sunt niciodată supraponderale?

Pentru că îşi folosesc simțurile.

Noi nu suntem în lume pentru a suferi. Noi suntem aici pentru a ne aminti de bucurie şi de dragoste. Pe drumul acesta există şi examene. Altfel de ce am mai avea nevoie de voința liberă, pe care o avem în bagajul nostru? Numai acela care se îndreptă către semenii lui cu mai multă dragoste şi bucurie de viață va lua examenele, va trece încercările vieții. Ceilalți nu. Nu încă! Pentru că marea consolare este că următorul examen vine sigur. Şi cu el următoarea şansă să ne amintim de bucuria de viață şi de dragoste.

Să învățăm să ne bucuram de viață şi să iubim? Nu, nu este nimic de învățat. Ştim deja totul, numai că am uitat. Amintiți-vă de vorbele lui Iisus:

„Adevăr vă spun, dacă nu vă întoarceți şi deveniți copii..."

Deci nu uitați! Folosiți zodiacul ca să vă întăriți, să vă dezintoxicați, să vă relaxați, astfel călătoria voastră prin corp nu va fi niciodată plictisitoare, şi veți putea savura în fiecare zi noi aventuri împreună cu corpul, mintea şi sufletul vostru.

Alimentație sănătoasă, îngrijire înțeleaptă a corpului, adevărata frumusețe

În cartea Puterea Lunii şi în această carte găsiți adesea sfatul să mâncați produse locale. Motivele sunt evidente şi le-am expus pe larg. Dar nu dorim să pierdem ocazia să vă reîmprospătăm memoria şi să vă familiarizăm cu idei poate puțin străine. Fericirea unor oameni depinde de curajul lor de a accepta şi de a reflecta fără rețineri la aceste gânduri:

De ce mergem uneori 20 de ani la rând în acelaşi loc în concediu?

Pentru că ne simțim deosebit de bine acolo. Pentru că peisajul „se potriveşte" cu noi - munți, dealuri line, mare, deşert...

Sau poate din cauza „mentalității" de acolo, marcată nu de oameni, ci de pietre, apă, aer, plante, animale, culori, mirosuri...

Sau poate că nu avem nevoie numai de ceva de acelaşi fel cu noi, ci şi de ceva complementar.

Sau poate pentru că nu ne-am găsit adevăratul „acasă".

Fiecare om este undeva pe pământ cu adevărat acasă. Şi acest „acasă" nu este în multe cazuri locul unde s-a născut sau a crescut.

Printre încercările, examenele minunate şi speciale ale existenței noastre se numără şi descoperirea locului de care aparținem şi unde putem spune: Aici sunt acasă.

Şi este foarte posibil ca aceasta să fie un loc în celălalt capăt al lumii, cu oameni care nu arată ca noi - au altă culoare a pielii, alt păr, alți ochi şi vorbesc altă limbă.

Câteodată un om se naşte într-o regiune „grea", cu multe elemente subpământene, cu mulți cartofi şi carne, şi lipsă de mişcare. Aceasta nu este de suportat pentru un gânditor de o anumită sensibilitate, şi astfel el poate să rămână acolo, distrugându-se încetul cu încetul sau poate să plece în căutarea adevăratului „acasă". Un om chibzuit, serios, creşte înconjurat de pierde-vară, care trăiesc de azi pe mâine şi desconsideră total planurile de viitor. Fie capacitățile lui sunt recunoscute şi apreciate, fie el trăieşte în locul nepotrivit.

Un lucru este clar: nu trăiți în nici un caz acasă, acolo unde nu vă iubeşte nimeni.

Trebuie să găsim ceea ce este potrivit pentru noi, trecând peste spiritul epocii, norme şi naționalism. Aici nu există nici o valorizare, ce anume este „bun", ce este „rău". Locul, vârsta, modul de gândire, sexul, tipul de om, momentul, toate joacă un rol. Este periculos a le trata în mod nediferențiat, ca şi în domeniul alimentației sănătoase. Nu face nici un bine nimănui. Nu există niciodată reguli general valabile pentru viață. Sarcina noastră este să aducem la lumină legături, conexiuni şi prin asta să ne eliberăm de reguli şi de legi străine de natură şi de oameni - indiferent de domeniu.

Totul trebuie să se dezvolte, să înflorească - natura ne arată aceasta în fiecare zi. Fiecare schimbare este ceva bun. Este frumos, minunat şi necesar ca vara să se transforme în toamnă. Numai oamenii blochează această evoluție.

De ce? Dezvoltarea înseamnă dezlegare, derulare, desfacere a ceea ce a fost legat, rulat şi închis. Până când ne regăsim. Nici un medic, nici un expert, nici un scriitor nu poate să facă aceasta pentru voi. Voi sunteți cei care trebuie să formați, să blocați, să accelerați, să derulați încet.Voi trebuie să luați decizia. Nu dați niciodată cheia din mână.

Dezvoltarea este opusul acumulării. Naşterea este ca un ghem care se desface. Fiecare activitate este o muncă de eliberare, de desfacere, nu un rău necesar. Este mereu o eliberare. Altfel, până şi o strângerea mesei după micul dejun ar fi un efort mare. Aveți curajul să vă dezvoltați. Natura are acest curaj. Fără să acordăm atenție pierderilor, spuneți? Da, bineînțeles, pentru că nu există pierderi! Orice alt mod de gândire, orice altă perspectivă este obositoare, fadă şi ne îmbolnăveşte. De ce? Pentru că nu permite vântului schimbării să prindă puteri pentru regenerare, reînnoire. Boala şi durerea sunt întotdeauna simptome ale stagnării, regresului, blocajului în corp, în spirit şi în gânduri.

Puteți spune: „Lupu-şi schimbă părul, dar năravul ba!” Dar ştiți că nu este adevărat. Dacă ar fi adevărat, ați trage după voi o piele de dinozaur, care cu fiecare zi ar deveni mai groasă şi mai tare. Pielea voastră este un exemplu permanent de înnoire. Pielea voastră îşi poate ieşi din piele. Şi noi.

Fericire, frumusețe şi sănătate, toate odată: sunt roadele unei atitudini de viață. Fericirea se instalează de la sine. Când v-ați descoperit sensul şi menirea în viață şi ați pornit la drum, ca să o împliniți, cu tot sufletul. Dacă reuşiți sau nu, nu are importanță. Succesul şi norocul sunt pe drum. Şi fiecare punct de sosire este un nou început.

Adevărata frumusețe şi sănătate se instalează de la sine, dacă tratați corpul aşa cum se cuvine - cu dragoste, cu măsură, înțelept, fără a ignora la nesfârşit funcțiile şi părțile sale, fără a abuza de ele sau a încerca să le eliminați. Cine reuşeşte să apară în fața oamenilor la a 100-a aniversare şi să le pară acestora într-adevăr frumos, înseamnă că nu şi-a pierdut intuiția, acel simț interior.

O aşa sănătate şi frumusețe sunt posibile pentru orice om. Pe calea către ele, vă putem însoți câte puțin, cu mijloacele pe care le avem la dispoziție: experiența personală în aplicarea unor legi ale naturii, pe care le uităm sau le ignorăm câteodată. Pe acestea nu le învățăm (încă) în nici o şcoală.

Ele sunt corelate, nu putem concepe un lucru fără celălalt: alimentația sănătoasă şi îngrijirea sănătoasă a corpului se completează, se împlinesc reciproc - şi duc la adevărata frumusețe.

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.